С. А. ПОЛИЕВСКИЙ, Е. П. ГУК

ФИЗКУЛЬТУРА И ЗАКАЛИВАНИЕ В СЕМЬЕ



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗАКАЛИВАНИЕ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ЛИТЕРАТУРА



С. А. ПОЛИЕВСКИЙ, Е. П. ГУК

ФИЗКУЛЬТУРА И ЗАКАЛИВАНИЕ В СЕМЬЕ



МОСКВА. «МЕДИЦИНА». 1984

ББК 51.283
П50

Рецензент *профессор* А. Г. Сухарев

Полиевский С. А., Гук Е. П.

П50 Физкультура и закаливание в семье. — М.: Медицина, 1984. — 80 с., ил (Науч.-попул. мед. литература. Физкультура и закаливание). 15 к.

С. А. Полиевский — проф. кафедры гигиены Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры; Е. П. Гук — канд. пед. наук, ст. преподаватель кафедры физического воспитания I Московского ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени медицинского института им. И. М. Сеченова.

В работе изложены вопросы оздоровительной физкультуры и закаливания в семье. Раскрыто содержание занятий физкультурой и спортом, проведение которых возможно в домашних условиях, даны рекомендации по оборудованию семейного спортивного уголка и методике проведения занятий всеми членами семьи. Описана организация закаливающих процедур в домашней обстановке и при активном отдыхе на природе.
Книга рассчитана на широкий круг читателей.

П $\frac{4201000000—185}{039(01)—84}$ 243—84 ББК 51.283

ПРЕДИСЛОВИЕ

В Отчетном докладе ЦК КПСС XXVI съезду Коммунистической партии отмечалось: «Забота о здоровье людей неотделима от развития физической культуры и спорта... Физическая культура должна входить в повседневную жизнь широких слоев населения и особенно детей».

Развивая установки XXVI съезда, ЦК КПСС и Совет Министров СССР приняли в сентябре 1981 г. постановление «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта», в котором особо подчеркивается важность привлечения к занятиям физкультурой самых широких слоев населения.

Доказано, что оздоровительный эффект отдыха при активном двигательном режиме на 30% выше, чем при пассивном. Когда известному советскому хирургу Н. М. Амосову задали вопрос, в чем он видит будущее медицины, он ответил: «В физических упражнениях!»

«Физическая культура — могучий рычаг укрепления здоровья народа, повышения физических и духовных сил» — это слова из обращения ведущих ученых-медиков нашей страны к каждому гражданину, опубликованного в журнале «Здоровье» (1982, № 1). Ученые призывают к тому, чтобы занятия физкультурой прочно вошли в распорядок дня, стали обязательным элементом семейного быта.

Нужно всегда помнить, что здоровье — великое благо и достояние всего общества. Недаром народная мудрость гласит: «Здоровье — всему голова!»

Одним из важных аспектов оздоровительной массовой физкультуры являются самостоятельные занятия в домашних условиях, в семейной обстановке, направленные на обеспечение активного отдыха трудящихся, оздоровление граждан нашей страны, их закаливание.

Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укреп-

1*

ления защитных сил организма, повышения работоспособности и выносливости. Ни одно лекарство не дает такой прекрасной возможности нейтрализовать вредные последствия нервных перегрузок и гиподинамии, какую дает физическая культура.

Мы можем и должны делать все, чтобы стать здоровее, сильнее, крепче.

Семья — это коллектив единомышленников. Все члены семьи должны неуклонно соблюдать правила, от которых зависит их здоровье. Нужно всегда помнить, что главное в занятиях физической культурой, спортом — систематичность и регулярность. Эти занятия должны стать органической частью повседневной жизни и быта каждой советской семьи.

Как осуществить занятия физической культурой в условиях семьи — рассказано в этой книжке. Она подскажет, как выбрать и организовать занятия физкультурой для всех членов семьи, как правильно, соответственно возрасту и полу использовать естественные силы природы: воздух, воду, солнечные лучи, как оборудовать «домашний стадион».

ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ СЕМЬИ

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм, оказывая большое оздоровительное и воспитательное влияние. Утреннюю зарядку желательно проводить на свежем воздухе. Если она проводится в помещении, то комнату необходимо проветрить и довести температуру воздуха до 16—17°С. Для упражнений, выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический мостик или коврик. Для начала занятий утренней гигиенической гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите остальных членов семьи чуть раньше обычного, откройте форточку или окно, включите радио и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья. Побольше обнажайте тело при занятиях, сочетая их с воздушными ваннами. Одежда не должна стеснять движений и слишком плотно прилегать к телу.

При выполнении упражнений всегда нужно помнить о правильном дыхании — дышать глубоко, спокойно, не забывая о полном выдохе. В описаниях упражнений обычно есть указания, когда делать вдох и когда выдох. Избегайте лишних движений в суставах (например, сгибание колен при выполнении движений для туловища и др.).

При составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики необходимо учитывать определенные требования к содержанию и характеру упражнений. Упражнения подбираются с таким рассчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы организма. Схема составления комплекса примерно такова:

— потягивание;
— ходьба (на месте или в движении);
— упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
— упражнения для мышц туловища, живота;
— упражнения для мышц ног (приседания, прыжки);
— упражнения общего воздействия с участием мышц ног, рук (махи, выпады вперед, в сторону);

— упражнения силового характера;
— упражнения на расслабление;
— дыхательные упражнения.

Во время выполнения гимнастики старайтесь избегать упражнений, связанных с натуживанием. При подборе упражнений для зарядки принимают во внимание их доступность и разнообразие (нагрузка на мелкие мышечные группы сочетается с нагрузкой на большие группы мышц).

Комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики следует менять в зависимости от интереса занимающихся примерно через месяц, начиная постепенно заменять упражнения с третьей недели. Но рано или поздно упражнения могут повторяться. Во избежание этого применяются некоторые методические приемы, а именно: изменяются исходные положения рук, ног, туловища, темп, ритм выполнения.

Эффективность утренней зарядки возрастает, если включены упражнения с предметами: гантелями (для мужчин — 1—3 кг, для женщин и детей — 0,5—1 кг), гимнастической палкой, скакалкой, набивным и теннисным мячами.

До и после зарядки, раз в неделю, подсчитывайте свой пульс. Если частота сердечных сокращений после занятий не превышает 90—100 ударов в минуту у взрослых и 100—110 ударов в минуту у детей, то все в порядке. После зарядки рекомендуется принять водные процедуры.

Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После выполнения комплекса упражнений желающие улучшить свои физические способности (сила, быстрота, выносливость и т. д.) могут проделать несколько специальных упражнений (от 2 до 5). После зарядки можно предложить легкий бег. Примерные комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики без предметов и с предметами для детей и взрослых приводятся в приложении 1.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

В последнее время отмечается огромный рост популярности оздоровительных физических упражнений.

Никогда ранее люди так не увлекались различными формами оздоровительной физкультуры: бегом трусцой, закаливанием, лыжными прогулками, туристическими походами и т. д. Наибольшую популярность получил оздоровительный бег, быстро приобретший славу надежного средства против «болезней века» — инфаркта, гипертонии, атеросклероза и многих других. Спокойный, медленный бег, или как его

нередко называют специалисты «бег трусцой», каких только эпитетов не удостаивался. Это «бег ради жизни», «бег от инфаркта», «оздоровительный бег» и т. п. Еще две с половиной тысячи лет назад на огромной скале в Элладе были высечены слова: «Хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай». Подсчитано, что у нас в стране около 30% от общего числа самостоятельно занимающихся физкультурой, увлекаются оздоровительным бегом.

Бег является универсальным средством воздействия на организм. В результате занятий бегом человек отлично себя чувствует, у него хороший аппетит, настроение, работоспособность и т. д. Длительными наблюдениями установлено: пока обеспечивается активный двигательный режим (в частности, занятия бегом) процессы старения замедляются, и лица старшего возраста зачастую выглядят моложе своих лет. Ежедневная порция оздоровительного бега защищает организм от действия хронических интоксикаций и инфекций. Бег трусцой в силу многих своих положительных сторон становится массовым явлением. Стало уже привычным видеть в утренние часы и вечерами людей в спортивных костюмах, бегающих по тихим улицам, паркам и скверам любого нашего города. Это не рекордсмены и не олимпийцы, а просто энтузиасты оздоровительного бега, решившие начинать свой день с утренней зарядки, дающей бодрость и энергию. Бегать любят все — и стар, и млад, однако, решиться выйти на первый старт часто мешает барьер ложной стеснительности, а кое-кому лень. Поэтому бегать всей семьей значительно легче — старшим нужно следить за младшими членами семьи, а сами дети чувствуют себя лучше, увереннее рядом со своими родителями.

Дети, как правило, до 3-х лет бегать трусцой не могут и принуждать их к этому не следует. К тому же однообразные движения без конкретной цели быстро утомляют малыша, и он теряет интерес к занятиям. Детей, начиная с 4—6 лет и старше, можно брать с собой на пробежку.

На начальном этапе занятий бегом не гонитесь за скоростью. Усложняйте тренировку лишь за счет увеличения дистанции. Не нужно изнурять себя волевыми решениями пробежать во что бы то ни стало заранее запланированное расстояние. Важно, прекращая занятие, испытывать желание пробежать еще часть дистанции.

Профессор Ю. Травин предлагает курс начальной подготовки к занятиям оздоровительным бегом для всех возрастов: от 7 до 75 лет и старше. Курс строится на чередовании

бега с ходьбой, причем от недели к неделе процент ходьбы к общему времени тренировки снижается. Скорость бега в первый месяц занятий рекомендуется поддерживать на уровне 6—7 мин на километр, а ходьбы — 8—9 мин при тренировках не реже 3 раз в неделю. Занятие обязательно должно начинаться с ускоренной ходьбы в течение 5—10 мин и продолжаться не менее 35—45 мин. Бегать рекомендуется налегке, чтобы не перегреваться (можно в шортах). Специалисты Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры рекомендуют щадящий режим бега в первые месяцы занятий.

Занятие строится следующим образом:

— ходьба (ускоренная) — 2—3 мин;

— общеразвивающие упражнения — 13—15 мин;

— бег — 15—30 мин;

— ходьба — 5 мин.

Программу следует начинать с ходьбы, затем перейти на комбинацию: ходьба — бег, а потом только бег, помня основные правила, сформулированные известным ученым Кеннетом Купером: безопасно, медленно, поступательно. Заниматься бегом можно только после консультации с врачом. При занятиях следует обращать внимание на соблюдение 2-часового интервала между едой и началом тренировки. Бегать можно утром, до завтрака. Но за 10—15 мин до начала тренировки полезно выпить стакан фруктового сока.

Некоторые начинающие бегуны слишком скрупулезно подсчитывают шаги: на столько-то — вдох, на столько-то — выдох. Этого делать не стоит. Ритм дыхания довольно быстро налаживается сам. Однако нужно помнить, что при беге в медленном темпе следует дышать только через нос. Большинство бегунов дышат через рот и нос одновременно.

Интенсивность нагрузки можно контролировать носовым дыханием. Специальные исследования показали, что при частоте сердечных сокращений не более 130 ударов в минуту носовое дыхание не затруднено. А когда возникает необходимость сделать глоток воздуха через рот, пульс увеличивается до 140—150 ударов в минуту.

Не имитируйте спортивный бег — не ставьте ногу на носок, нужно как бы перекатывать стопу с пятки на носок, с акцентом на наружную поверхность стопы (немножко косолапя).

Важное значение имеет правильно подобранная обувь, которая предохраняет ноги от потертостей и растяжений. Более всего подходят кроссовки, но можно бегать и в кедах. В обувь надо вложить войлочные стельки. Подошва должна быть упругой, смягчающей отталкивание стопы от жесткого

покрытия. Можно также немного приподнять пятку за счет утолщения подошвы для уменьшения нагрузки на ахиллово сухожилие. Одежда должна быть свободной, не стесняющей движений. В холодную погоду не одевайтесь слишком тепло, чтобы избежать чрезмерного потения. В жаркую погоду не надевайте одежду из синтетических, воздухонепроницаемых тканей.

Лучшим местом для бега является лесной газон, но можно бегать и по асфальту. При оздоровительном беге каждую новую трассу нужно осваивать очень осторожно, так как на новом месте легко повредить стопу. Не рекомендуется использовать сложные трассы с крутыми поворотами и спусками: могут быть травмы.

Перед бегом необходимо сделать разминку. Она поможет предотвратить нежелательные последствия для сердечно-сосудистой системы и опорно-связочного аппарата. Основным содержанием разминки являются упражнения «потягивающего» характера.

Следует напомнить любителям зимнего бега «налегке» (в майке и трусах) о том, что при беге в таких условиях потоотделения не происходит, а значит и не выводятся шлаки из организма через потовые железы.

Не спешите увеличивать нагрузку, она должна расти постепенно, в соответствии с вашим самочувствием. Если во время занятий появились боли в области сердца, одышка и головокружение, то занятия немедленно прекращаются. На следующих занятиях нагрузки надо уменьшить, а время занятия сократить. Признаком переутомления также может быть повышенная сонливость во второй половине дня и бессонница. Если названные симптомы не проходят, необходимо обратиться к врачу.

Очень важно уметь правильно приводить организм из состояния повышенной активности в нормальное. Обычно это достигается спокойной ходьбой. В конце тренировки после бега пройдите 300—500 м. После ходьбы можно принять водные процедуры. Через 15 мин после окончания тренировки измерьте свой пульс. Полное или почти полное восстановление пульса к исходным данным говорит о хорошей переносимости нагрузки организмом. Пульс измеряется в области запястья за 10 с. Полученный результат умножается на 6. После ходьбы возможно выполнение упражнений, направленных на укрепление различных мышечных групп и воспитание силы.

Предлагаемая программа тренировки в оздоровительном беге состоит из нескольких этапов и рассчитана на год. Начинать надо с ускоренной ходьбы (300—600 м), постепенно уве-

личивая дистанцию и темп с 70 до 100 шагов в минуту. Тренироваться желательно 3—4 раза в неделю. Более частые тренировки на начальном этапе противопоказаны. Перед началом занятий бегом необходимо определить уровень своей физической подготовленности по тесту К. Купера (табл. 1). Когда вы определите свое физическое состояние, то с помощью помещенных ниже таблиц сможете выбрать оптимальную физическую нагрузку (табл. 2). Женщины также могут воспользоваться этой программой, только с уменьшением нагрузки примерно на четверть по сравнению с мужчинами.

Оздоровительный бег зимой имеет свои особенности. Дышать ртом во время бега можно даже при температуре 15—17°С мороза при отсутствии ветра. При более низкой температуре или сильном ветре вдох следует делать через нос. При носовом дыхании темп бега обычно снижается. Рекомендуется надевать свитер с плотным и высоким воротом или повязывать на шею шарф. Дополнительного утепления ногам не требуется — кед с шерстяными носками вполне достаточно даже в сильные морозы.

При малейшем недомогании и плохом самочувствии тренировки прекращаются. После перерывов, вызванных болезнью, начинать тренировки надо с легких пробежек не раньше, чем через 8—10 дней после выздоровления.

ПЛАВАНИЕ

Плавание оказывает большое оздоровительное действие на весь организм и является мощным средством закаливания. Дозированное плавание полезно людям практически всех возрастов и профессий.

Общеизвестно, что умение плавать — жизненно необходимый навык. Несмотря на активно действующую систему массового обучения плаванию в нашей стране, анкетирование, проведенное в пионерских лагерях страны штабом клуба «Нептун», показало, что 70% детей, умеющих плавать, научились этому с помощью родителей или более старших товарищей.

В семье все должны уметь плавать. Ребенка можно обучать плаванию как до года, так и в 1—2 года в домашней ванне. Прежде всего необходимо научить его делать выдох под водой и вдох над водой, затем погружаться, задерживая дыхание, потом нырять и всплывать. После этого можно учить плавать спортивными способами (брасс, кроль и др.).

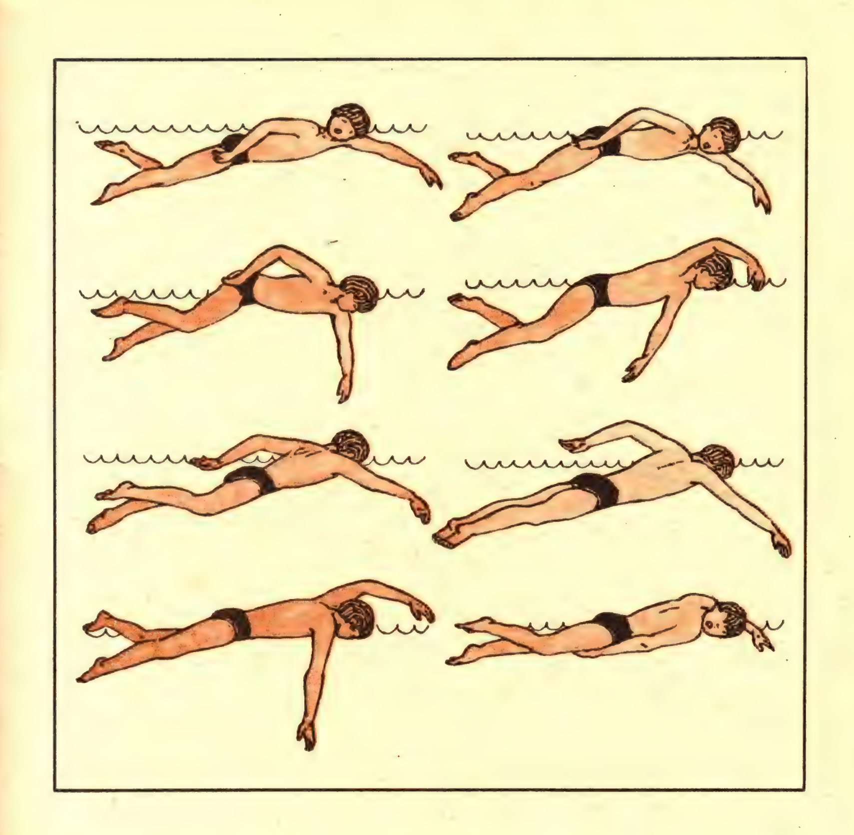
Обучение плаванию грудных детей в нашей стране проводится по методическим рекомендациям В. А. Гутермана «Пла-

Таблица 1. **Дистанция (км), преодоленная за 12 мин (тест К. Купера)**

Степень подготовленности	Пол	Возраст (лет)					
		13—19	20—29	30—39	40—49	50—59	60 и старше
Очень плохо	Муж.	Меньше 2,1	Меньше 1,95	Меньше 1,9	Меньше 1,8	Меньше 1,65	Меньше 1,4
	Жен.	Меньше 1,6	Меньше 1,55	Меньше 1,5	Меньше 1,4	Меньше 1,35	Меньше 1,25
Плохо	Муж.	2,1—2,2	1,95—2,1	1,9—2,1	1,8—2,0	1,65—1,85	1,4—1,6
	Жен.	1,6—1,9	1,55—1,8	1,5—1,7	1,4—1,6	1,35—1,5	1,25—1,35
Удовлетворительно	Муж.	2,—2,5	2,1—2,4	2,1—2,3	2,0—2,2	1,85—2,1	1,6—1,9
	Жен.	1,9—2,1	1,8—1,9	1,7—1,9	1,6—1,8	1,5—1,7	1,4—1,55
Хорошо	Муж.	2,5—2,75	2,4—2,6	2,3—2,5	2,2—2,45	2,1—2,3	1,9—2,1
	Жен.	2,1—2,3	1,9—2,1	1,9—2,0	1,8—2,0	1,7—1,9	1,6—1,7
Отлично	Муж.	2,75—3,0	2,6—2,8	2,5—2,7	2,45—2,6	2,3—2,5	2,1—2,4
	Жен.	2,3—2,4	2,15—2,3	2,1—2,2	2,0—2,1	1,9—2,0	1,75—1,9
Превосходно	Муж.	Больше 3,0	Больше 2,8	Больше 2,7	Больше 2,6	Больше 2,5	Больше 2,4
	Жен.	Больше 2,4	Больше 2,3	Больше 2,2	Больше 2,1	Больше 2,0	Больше 1,9

Таблица 2. **Оптимальная физическая нагрузка (в зависимости от возраста и тренированности)**

Возраст (лет)	Продолжительность этапа	Дистанция		Время прохождения 1 км дистанции (мин)	Пульс (уд/мин)
		Ускоренная ходьба			
30—39	2 нед	2000		10	88—92
40—49	3 нед	2000		12	88—90
50—60	1 мес	2000		От 15 до 14	80—84
		Ускоренная ходьба, перемежающаяся бегом			
		Ходьба	Бег		
30—39	8 нед	От 600 до 200	От 400 до 800	От 9.30 до 8	115—120
40—49	3 мес	От 300 до 200	От 200 до 500	От 11.40 до 10.40	110—115
50—60	4 мес	От 900 до 200	От 100 до 800	От 14 до 11	106—110
		.Непрерывный бег			
30—39	13 нед	От 2000 до 5000		От 8 до 6	130—135
40—49	3 мес	От 2000 до 5000		От 10 до 8	125—130
50—60	3 мес	От 2000 до 3500		От 11 до 9.20	120—125
		Непрерывный бег (продолжение)			
30—39	6 мес	От 5500 до 10000		От 5.50 до 5	150—155
40—49	5 мес	От 5500 до 8000		От 7.40 до 6.20	144—148
50—60	4 мес	От 2000		От 11 до 9.20	120—125



вание грудных детей», утвержденным Министерством здравоохранения РСФСР. В стране функционирует 233 школы плавания при детских поликлиниках, в которых по единой программе обучают плаванию детей раннего возраста. Можно обучить плаванию грудных детей и в домашних условиях.

Начинать занятия плаванием следует при температуре воды не ниже 18°С. Время пребывания в воде постепенно увеличивается от 5—7 до 30—40 мин, а длина проплываемых отрезков от 40—50 м до 500 м и более. Не допускайте сильного переохлаждения. Перед началом плавания необходимо сделать комплекс общеразвивающих упражнений, в которых участвовали бы основные мышечные группы.

Общеразвивающие и специальные упражнения пловца:

— ходьба, бег с маховыми движениями руками;
— наклоны, повороты, приседания;
— сгибание и разгибание рук в упоре;
— круговые движения руками с постепенным увеличением амплитуды;

— круговые вращения туловища в плечевых, коленных, тазобедренных и голеностопных суставах;
— маховые движения руками с поворотом туловища вправо, влево (мельница);
— имитация движений рук и ног при плавании способом кроль;
— имитация движений рук с использованием резинового амортизатора при плавании способом кроль.

Обучение плаванию начинают с «ознакомления» с водой. Все упражнения выполняются на мелком месте и только в сторону берега. Последовательность обучения следующая: вначале добиваются правильного положения тела при скольжении на воде, затем изучают движения ног при плавании кролем (на месте с опорой, с доской, в скольжении), потом переходят к разучиванию гребка рукой и, наконец, к согласованию движений рук и ног с дыханием. Кроме того, в каждое занятие включаются упражнения, тренирующие дыхание. Родители могут обучить детей плаванию во время отпуска на каком-либо водоеме за 10 занятий (табл. 3).

Для обучения плаванию выбирается место с ровным, песчаным дном, где нет ям и т. п. Наибольшая глубина места обучения — по грудь. В воде не задерживайтесь более 10—15 мин (в открытых водоемах).

Игры на воде являются важным элементом обучения и совершенствования техники плавания, имеют немаловажное оздоровительное значение. Вот некоторые из них:
— «*Переправа*» (передвигаться с помощью гребковых движений руками);
— «*Кто выше*» (выпрыгнуть как можно выше из воды, оттолкнувшись одной или двумя ногами);
— «*Кто быстрее?*» (бегать в воде на заданное расстояние);
— «*Волны на море*» (энергично двигать руками со сцепленными пальцами вправо, влево под самой поверхностью воды);
— «*Сядь на дно*» (сесть на дно, погрузившись с головой в воду);
— «*Кто быстрее спрячется под воду?*» (по сигналу присесть под воду);
— «*Поплавок*» (сделать глубокий вдох, присесть на дно и сгруппировавшись, т. е. обхватив руками колени, опустив голову и прижав подбородок к груди, всплывать на поверхность);
— «*Медуза*» (сделав глубокий вдох, присесть на дно; выпрямляя руки и ноги, всплывать на поверхность);
— продержаться как можно дольше на воде в положении лежа на спине;
— «*У кого больше пузырей?*» (погрузившись с головой в воду, сделать длинный и полный выдох через рот);
— сделать определенное количество выдохов в воду;
— «*Водолазы*» (достать со дна с открытыми глазами какой-нибудь специально брошенный предмет);
— «*Кто дольше проскользит?*» (выполнить скольжение на груди или спине);
— «*Стрела*» (поддерживая играющего, принявшего положение скольжения, под живот и ноги, партнер толкает «стрелу» к берегу);
— «*Торпеда*» (скользить на груди с работой ног как при плавании способом кроль);
— стоя на дне, в неглубоком месте, перебрасывать мяч друг другу.

Таблица 3. **Примерный план обучения плаванию (10 занятий)**

Содержание занятий	Номер занятия									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Упражнения для привыкания к воде	+	+	+							
Движения ногами как при плавании кролем		+	+	+	+	+				
Выдохи в воду		+	+	+	+	+	+	+		
Скольжение на груди, спине			+	+						
Плавание кролем на груди при помощи движений ног (с доской в руках)				+	+	+	+	+	+	+
Скольжение кролем на груди и спине с движениями ног				+	+	+	+			
Движения руками как при плавании кролем				+	+	+				
Выдох с поворотом головы на вдох					+	+				
Плавание кролем на груди и спине с полной координацией движений на задержке дыхания					+	+				
Согласование движений рук с дыханием						+	+	+	+	+
Плавание кролем с полной координацией движений							+	+	+	+
Игры на воде		+	+	+	+	+	+	+	+	+

ПЕШЕХОДНЫЕ ПРОГУЛКИ, ПОХОДЫ И ЭКСКУРСИИ

В преддверии выходного дня нелегко бывает семье порой выбрать, чему посвятить свободное время. Взять рюкзак и отправиться в поход? Поиграть в бадминтон или мяч около дома? Конечно, выбор зависит от склонностей членов семьи. Однако нужно учитывать и пользу, которую приносят занятия физкультурой и спортом здоровью, особенно, когда речь идет об отпуске, к которому мы подходим, как правило, в утомленном состоянии.

Перед отпуском часто отмечаются такие симптомы, как головная боль к концу рабочего дня, колебания артериального

давления, сосудистые спазмы. Они исчезают через 10—15 дней полноценного активного отдыха.

При изучении влияния разных видов отдыха на здоровье учеными было доказано, что самым эффективным оздоровительным видом отдыха является туризм, связанный с физической тренировкой на лоне природы. Оказалось, что туристический поход обеспечивает сочетание всех составных частей полноценного отдыха (физическая активность, смена впечатлений, познавательность, общение с новыми людьми, постоянное благотворное воздействие природных факторов).

Поход, прогулка или экскурсия содействуют укреплению здоровья, физическому развитию и повышению общей работоспособности, воспитанию выносливости, ловкости и уверенности в своих силах. К походу нужно готовиться заранее. Большое значение имеет выбор маршрута будущего похода или экскурсии. Желательно, чтобы он проходил по живописным местам, в лесных массивах с чистым незапыленным воздухом, вблизи водоемов. Во время похода участники овладевают основными туристскими навыками (преодоление естественных препятствий, переноска груза, установка палатки, разведение костра в установленных местах, приготовление пищи и т. д.).

В теплое время года на прогулку и экскурсию можно отправляться в обычной легкой одежде, имея головной убор, предохраняющий от лучей солнца. В походы следует надевать специальную одежду (спортивный костюм, штормовка и т. д.). Если во время похода предусмотрена ночевка, то берут палатки, спальные мешки, одеяла, теплую одежду. Желательно иметь смену белья, носков и обуви на случай ненастья и т. п. Особое внимание следует уделить подбору обуви: она должна быть удобной и разношенной (ботинки, кроссовки, кеды и т. д.).

Выходить в поход лучше всего с утра. Передвигаясь с небольшой скоростью, делать короткие остановки (на 1 ч пути — 5—10 мин отдыха). После 2—3 ч пути можно принять второй завтрак (бутерброды, чай, яйца, овощи и т. д.). Большой привал делается днем, в 12—16 ч, в сухом затененном месте.

Идя в однодневный поход, с собой берут продукты (картошка, капуста, хлеб, сахар, соль, крупа, тушенка, сухофрукты, чай и др.). Причем каждый турист должен иметь флягу, термос или бутылку с кипяченой водой или чаем. В семейном походе можно запастись одной емкостью на всех. Во время похода категорически запрещается пить сырую воду из неизвестных источников. Для приготовления пищи вода берется из проверенных источников и кипятится. Участникам похода

понадобятся также котелки, ложки, кружки и другой инвентарь. У каждого должен быть рюкзак для переноски всех необходимых вещей. Обязательно снаряжается небольшая аптечка, куда входят нашатырный спирт, бинт, вата, пластырь, йод и другие медикаменты.

Передвигаться надо экономным, размашистым шагом со свободным движением рук. Во время передвижения родители должны следить за осанкой детей. Туловище и голову следует держать прямо, без напряжения, смотреть перед собой. Заканчивать однодневные походы нужно засветло, не позднее чем в 18—19 ч. Во время больших привалов приучайте детей к инициативности и самостоятельности. Не забудьте поиграть на поляне в мяч, бадминтон, подвижные игры.

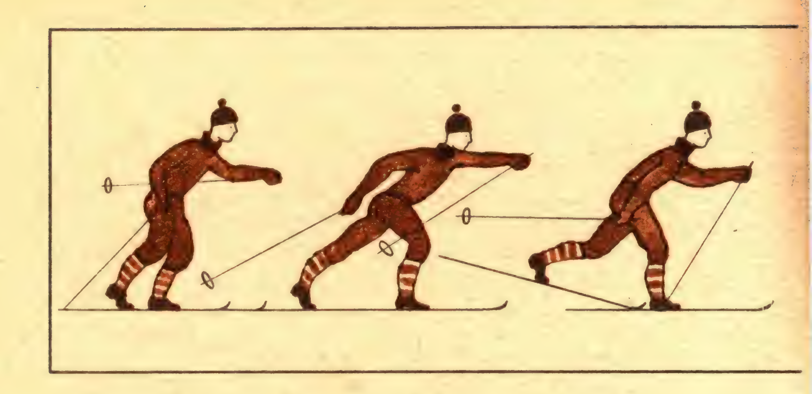
Свертывая туристский лагерь с места стоянки, проследите, чтобы весь мусор был собран, отходы закопаны, костер надежно потушен, залит водой и забросан землей. Перед уходом проверьте наличие всего снаряжения. Возвращаться лучше другим и более коротким путем, идти не спеша. Вернувшись домой, разобрав все снаряжение, полезно принять ванну или душ.

Примерный перечень туристского снаряжения: рюкзак, спальный мешок, котелки (2—3 шт.), кружка, ложка, миска, палатка (если поход с ночевкой), крючья (для подвески котелков), перочинный нож, топор, саперная лопатка, фляга (термос), фонарь, клеенка, разливочная ложка, спички в полиэтиленовой упаковке, аптечка, штормовка.

Родителям нужно помнить, что продолжительность туристских походов, участие в которых принимают дети, скорость передвижения и тяжесть поклажи зависят от возраста детей. Так, для детей 7—9 лет путь в лес и обратно не должен превышать 6—8 км, 10—12 лет — 8—10 км, 13—15 лет — 12 км. Рюкзак для детей 9—10 лет не должен весить больше 2,5 кг, 11—12 лет — 3,5 кг, 13—15 лет — 4 кг. При этом переходы рекомендуется совершать в утренние и вечерние часы, привалы устраивать в жаркое время дня с 12 до 16 ч. Малые привалы для детей 9—10 лет рекомендуется устраивать через каждые 2 км пути, 11—12 лет — через 2—3 км и для более старших — через 3—4 км.

ЛЫЖНЫЕ ПРОГУЛКИ И ПОХОДЫ

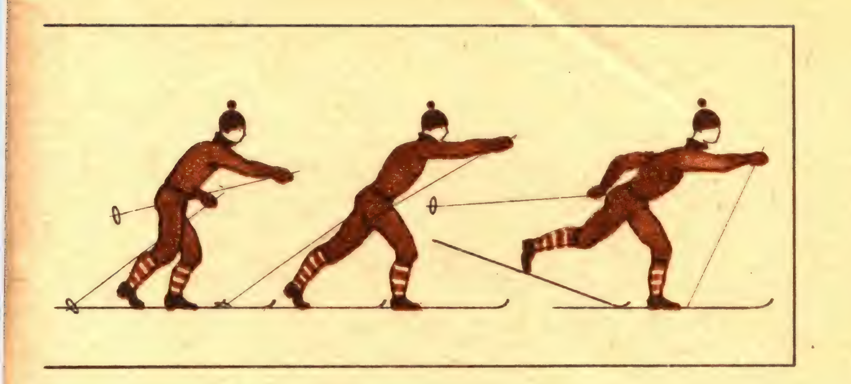
Пожалуй нет более благотворного и доступного вида спорта, чем ходьба на лыжах. Она полезна людям всех профессий и любого возраста. Во время ходьбы на лыжах в работу вовлекаются почти все группы мышц, укрепляются



сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-связочный аппарат, создается положительный нервный настрой, что очень важно для современного человека, живущего в крупном городе. Исследования, проведенные в одном подмосковном санатории, показали определенную положительную роль дозированных лыжных прогулок при начальной стадии гипертонии, атеросклероза, а также при бронхите. Еще более эффективно лыжные тренировки влияют на обменные процессы, способствуя удалению из организма липопротеидов, холестерина и солей. Кроме того, ходьба на лыжах способствует сгоранию жировой ткани, особенно в области живота, так как эти мышцы, активно вовлекаясь в работу, сокращаются за час около 7—8 тыс. раз. Но главное преимущество лыжного спорта перед другими — это длительная и активная аэрация легких чистым воздухом. Установлено, что 30 лыжных прогулок в течение 2 мес снижают степень риска заболеть ишемической болезнью сердца на 10—30%.

Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем занятия лыжами, при условии, что на лыжах ходят постоянно, а не от случая к случаю. Лыжные прогулки должны стать потребностью, необходимостью. Совершать прогулки, тренироваться желательно 2—3 раза в неделю. Очень скоро вы почувствуете себя окрепшими и сможете хорошо подготовиться к занятиям оздоровительным бегом, которые сможете начать весной. В борьбе с нервным и физическим утомлением, закаливании, профилактике легочных и сердечно-сосудистых заболеваний — лыжи незаменимы.

Дозирование нагрузки при ходьбе на лыжах происходит с учетом уровня тренированности занимающихся, скорости и длительности передвижения, погоды, состояния снега, рельефа местности.



К лыжному сезону лучше готовиться с осени: включите в утреннюю гимнастику специальные упражнения, в выходные дни совершайте пешие походы (5—15 км), а более подготовленные могут бегать трусцой на малые дистанции или по пересеченной местности. Главное условие для всех начинающих — постепенность в увеличении нагрузки. Для малотренированных людей, лиц среднего и пожилого возраста, особенно занятых умственным трудом, дыхательные упражнения должны составлять основу утренней зарядки. Перед началом тренировки необходимо проконсультироваться с врачом.

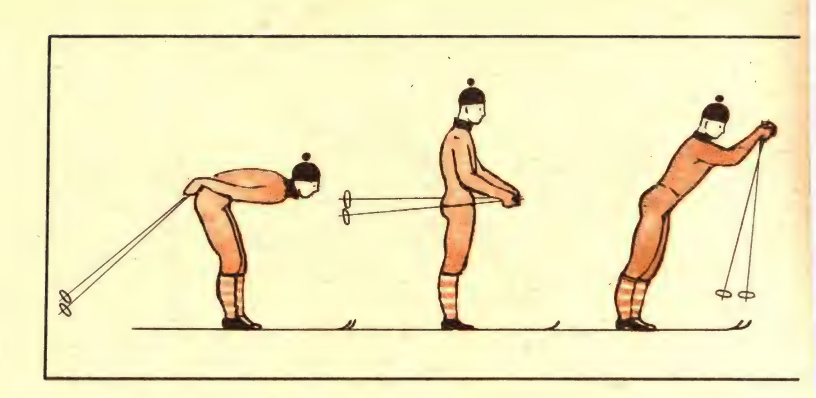
В течение первого месяца основным содержанием занятий являются упражнения утренней гигиенической гимнастикой и бег (8—10 мин в медленном темпе). Постепенно, вводя специальные упражнения лыжника, продолжительность бега доводят до 30—40 мин.

Покупая лыжи и палки, подбирайте их в соответствии с вашим ростом: пальцы вытянутой вверх руки должны без усилия доставать до носка лыжи, а лыжные палки достигать подмышек.

Лыжи должны быть без сучков, а их скользящая поверхность — без перекосов. На беговые и прогулочные лыжи ставятся жесткие, резиновые крепления.

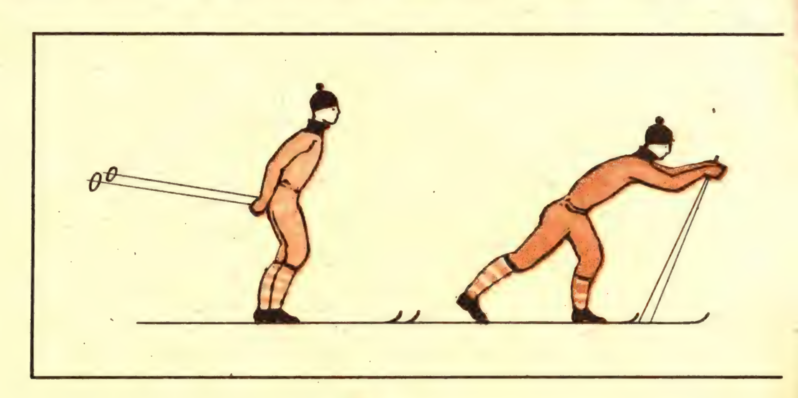
Под костюм лыжника, теплый, легкий, удобный, надевается шерстяное белье, на руки — рукавицы, желательно кожаные и без меха. Одежда должна быть свободной, не сковывающей движений. Для детей удобен комбинезон.

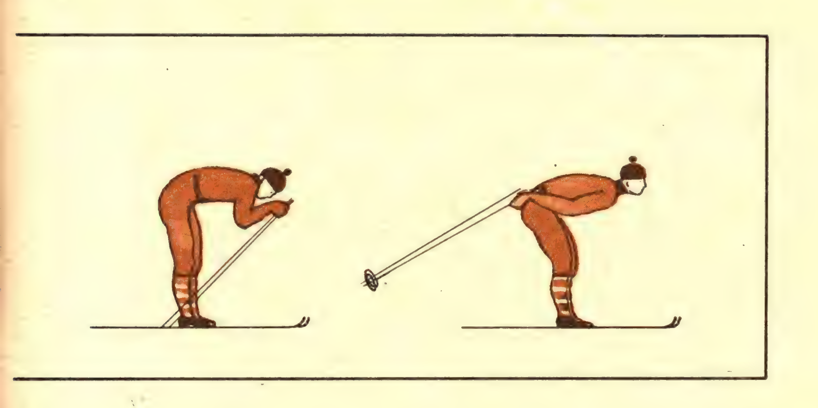
Вот вы и экипированы для лыжных прогулок. Теперь ознакомьтесь с самым распространенным лыжным ходом — попеременным двухшажным.



Лыжник идет широким скользящим шагом, поочередно отталкиваясь палками. Делая шаг правой ногой, выносит вперед левую руку с палкой. Правой рукой и левой ногой отталкивается. Тяжесть тела переносит на правую ногу и скользит на правой лыже. Аналогично — с шагом левой ноги переносит на нее тяжесть тела. Одновременно выносит правую руку. Скользит на левой лыже. Туловище все время наклонено вперед, ноги полусогнуты, руку, вынесенную вперед, держат не напрягаясь. Палка ставится в снег под острым углом на уровне носка противоположного ботинка. Выдвигать ногу надо всегда коленом вперед.

Применяются и одновременные ходы, весьма удобные при пологих спусках, хорошем скольжении, для смены ритма, при необходимости быстро увеличить скорость. При бесшажном ходе лыжник скользит на обеих лыжах, не делая шаговых движений, держа ноги слегка согнутыми в коленях. Руки выносит вперед и производит быстрый и сильный толчок

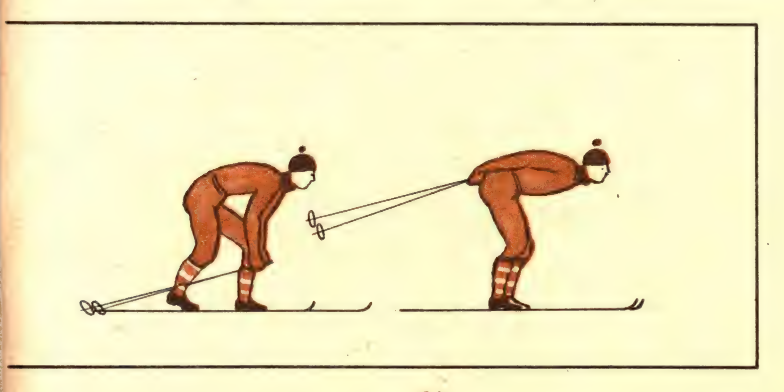




двумя палками одновременно, опуская их в снег у носков ног. Перед толчком туловище надо подать вперед, а ноги держать вместе.

Одновременный одношажный ход применяется в тех же случаях, что и бесшажный. Лыжник делает один толчок ногой, затем отталкивается руками и скользит на двух лыжах. Толчок палками производится как в бесшажном ходе, а отталкивание ногами — как в попеременном двухшажном: правой и левой ногой поочередно.

Заниматься лыжами лучше всего в группе, под руководством опытного лыжника. Для совершенствования техники выбирается ровный участок, закрытый от ветра, на котором прокладывается лыжня в виде замкнутого круга. Тренировку подъемов и спусков производят на умеренно крутом склоне с безопасным выкатом. В самостоятельном обучении должен соблюдаться один из главных педагогических принципов — от простого к сложному.



Последовательность освоения лыжной техники

Повороты на месте

а) повороты переступанием на месте вокруг палок и носков лыж (4—6 раз);
б) боковые приставные шаги (вправо, влево), повторить 4—6 раз в каждую сторону;
в) повороты махом на 90° и 180°;
г) повороты прыжком

Лыжные ходы (попеременный двухшажный ход)

а) скользящим шагом без палок;
б) скользящим шагом, с заложенными за спину руками;
в) скользящим шагом с имитацией работы рук как при ходьбе с палками.

Подъемы

а) попеременным ходом;
б) «елочкой»;
в) «лесенкой».

Спуски

а) отрабатываются в каждом варианте стойки (основная, низкая, высокая) и в сочетании (основная — высокая, основная — низкая).

Торможения

а) «плугом»;
б) «полуплугом»;
в) боковым соскальзыванием.

Повороты в движении

а) повороты переступанием;
б) поворот «плугом»;
в) поворот упором.

Продолжительность занятий зависит от погоды, а также возраста и уровня тренированности занимающихся. Первые прогулки на лыжах для лиц среднего и пожилого возраста не должны превышать 2 ч. Интенсивность передвижения должна быть такой, чтобы к концу занятий почувствовать легкое утомление. Занятия рекомендуется проводить 2—3 раза в нед. Если после тренировок почувствуете ухудшение самочувствия, то на следующем занятии надо сократить интенсивность и продолжительность нагрузок.

Детей можно обучать ходьбе на лыжах с 3 лет. Учтите, что лучше всего воздействует пример родителей. Для начала ребенок должен походить на лыжах по комнате, привыкнуть к ним. Затем освойте поворот переступанием на месте. Полезный прием — буксировка малыша, стоящего на лыжах, за палку или веревку по лыжне.

Ребенок 6—8 лет способен пройти по лыжне расстояние до 0,5 км, а дети старше 12 лет могут преодолеть дистанцию в 3 км.

Лыжные тренировки необходимо сопровождать контролем за состоянием своего здоровья.

Нужно ли бояться простуды во время лыжных прогулок? Ответ один: когда идете на прогулку — можете не беспокоиться, опаснее всего — обратный путь. Очень хорошо, если на маршруте есть место, где можно полностью переодеться, например лыжная база. Если нет — переоденьте после длительной прогулки хотя бы шапку и свитер. Довольно опасно в намокшей одежде долго ждать электричку или автобус, тем более в ветреную погоду. Кстати, после перенесенной простуды на лыжи можно становиться не раньше, чем через 10—12 дней от начала выздоровления. Если у вас замерзли ноги, снимите ботинки и разотрите пальцы ног руками. Иногда после первой лыжной прогулки на следующий день чувствуется боль во всем теле. Пусть это вас не пугает — боль пройдет через несколько дней. Часто у начинающих лыжников случаются потертости ног, поэтому надо обратить серьезное внимание на состояние лыжной обуви. Она должна быть мягкой, свободной, смазанной касторовым маслом или специальной мазью и не пропускать влагу. Неплохо вложить в ботинки войлочные стельки.

С оздоровительной целью прогулки на лыжах проводятся при небольшой скорости передвижения (5—10 км/ч) на дистанцию от 3—8 до 15—20 км. В связи с возможностью переохлаждения катание на лыжах при сильном ветре и низкой температуре воздуха (ниже —20°С) нежелательно.

Становясь в выходной день на лыжи вместе с детьми, особое внимание обратите на погодные условия. Для детей 9—12 лет такие походы устраивают лишь в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже —12°С, для более старших не ниже —15°С.

Общая протяженность похода, в котором участвуют дети 9—10 лет, не должна превышать 6—8 км, а масса поклажи — 2 кг. Для детей 11—12 лет маршрут может быть увеличен до 8—10 км, масса поклажи до 2,5 кг. Подросткам 13—14 лет вполне под силу пройти 12—16 км с поклажей в 3 кг. Причем, для девочек во всех возрастных группах переход должен быть сокращен на 2—4 км. Привалы для детей младшего возраста нужно устраивать через каждый километр, а для детей 13—14 лет — каждые 1,5—2 км. Длительность привалов — 5—10 мин.

КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Это один из видов занятий спортом, которым легко могут заниматься все члены семьи. Катание на коньках положительно влияет на различные системы организма и способствует закаливанию.

В процессе катания на коньках совершенствуются координация движений и равновесие, укрепляется сила мышц ног, спины. Оно полезно всем и является прекрасным средством отдыха, улучшения самочувствия, настроения. Однако надо быть осмотрительными в выборе продолжительности занятий. Ориентировочная длительность катания — 1—1,5 ч, с перерывом для отдыха после каждых 20—30 мин.

Одежда для катания на коньках не должна стеснять движений, она включает костюм (желательно шерстяной, под который надевается теплое белье), свитер, рейтузы, шапочку, ветрозащитную легкую куртку или накидку. Ботинки подбираются по размеру ноги на шерстяной носок (чаще всего они соответствуют размеру повседневной обуви). При их шнуровании не стоит затягивать слишком туго первые два ряда отверстий, так как несоблюдение этого правила может привести к нарушению кровоснабжения стопы и обморожению.

Подготовительные упражнения для начинающих конькобежцев:

— ходьба на носках, пятках, наружных сводах стопы, скрестным и «гусиным» шагом, выпадами правым и левым боком с маховыми движениями руками;
— исходное положение (и.п.) — руки за спиной, плотно прижаты к туловищу, ступни и колени вместе. Согнув ноги в коленях, наклонить туловище вперед (около 45°). Сделав несколько приседаний, изменяя высоту посадки, определить для себя наиболее удобную позу;
— из и.п. предыдущего упражнения поочередно отводить ноги в стороны — назад, слегка сгибая их в колене, ставить на носок пяткой вверх.

Регулярно выполняя соответствующие упражнения, вы сможете освоить основные элементы техники катания на коньках.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для «семейной» физкультуры. Доказано, что они улучшают физическое развитие, благоприятно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье, способствуют эмоциональности спортивных занятий. Почти в каждой игре присутствуют бег, прыжки, метания, упражнения в сохранении равновесия и т. д. В играх воспитываются основные физические качества (сила, быстрота, выносливость) и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки. Подвижные игры с их большой эмоциональностью могут создавать большую физи-

ческую нагрузку для детей. Это следует учитывать «семейному» физкультурному организатору.

Проводить подвижные игры можно на открытом воздухе в любое время года. Игра преследует определенную цель, учитывающую интересы и возможности всех членов семьи, принимающих в ней участие. Продолжительность игры зависит от интенсивности и сложности двигательных действий, состояния здоровья и возраста играющих, а в среднем составляет 10—20 мин. Нагрузка дозируется следующими приемами: уменьшением или увеличением количества занимающихся, продолжительности игры, размеров игровой площадки, количества повторений, тяжести предметов, введением перерывов для отдыха. После игры обязательно надо отметить самых ловких и инициативных. Ниже приводится описание подвижных игр, в которых может принять участие каждый из нас.

«*Удочка*». Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает веревочку с мешочком на конце (удочку). Играющие перепрыгивают через веревку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть ее. Коснувшийся веревки становится водящим.

«*Перетягивание через линию*». Участники встают друг к другу лицом на расстояние 1 м. Каждый игрок захватывает запястье соперника напротив, между ними проводится линия. По сигналу игроки начинают перетягивать друг друга. Побежденным считается тот, кто переступит линию обеими ногами. Продолжительность игры 3—4 мин.

«*Вытолкни из круга*». В круг диаметром 3—4 м встают участники игры. По сигналу соперники начинают выталкивать друг друга из круга (выталкивать можно руками и туловищем). Побеждает тот, кто останется в кругу. Повторить 3—4 раза.

«*Подними соперника*». Соперники садятся на пол, упираясь ступнями друг против друга и держась за палку прямыми руками, начинают тянуть палку каждый к себе, стараясь поднять соперника. Побеждает тот, кому это удалось. Тянуть палку можно только на себя, не делая рывков в сторону или вверх. Повторить 4—5 раз.

«*Салки*». Водящий поднимает руку и громко говорит: «Я — салка!». После этого он старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться рукой. Убегающие увертываются от водящего. Игрок, которого водящий коснулся рукой, становится салкой.

«*Мы — веселые ребята*». Игроки стоят за чертой на одной стороне площадки. Сказав: «Мы — веселые ребята, любим бегать и играть, ну попробуй нас догнать!», играющие бегут на другую сторону площадки за черту. Водящий, находящийся в середине площадки между чертами, должен догнать и коснуться рукой бегущих. Осаленный игрок помогает водящему. После того как все бегуны будут пойманы, игра заканчивается.

«*Кто обгонит?*» По сигналу играющие прыгают на одной ноге до линии финиша (8—12 м), стараясь обогнать друг друга.

«*Салки с прыжками на одной ноге*». Водящий, прыгая на одной ноге, старается догнать игроков, прыгающих также на одной ноге. После того, как салка догнал и коснулся игрока, они меняются ролями. Главное условие: все играющие должны прыгать только на одной ноге.

«*Волк во рву*». На площадке чертятся две параллельные линии (ров) шириной 55—60 см. Играющие — козочки — находятся на одной стороне рва, а во рву 2—3 водящих (волки). По сигналу «козочки» прыгают через ров, а «волки» стараются осалить прыгающих. Осаленные «козочки» выходят из игры. Когда число непойманных «козочек» сравняется с числом «волков», игра заканчивается.

«*Охотники и утки*». На площадке на расстоянии 10—15 м проводятся две параллельные линии. Все играющие делятся на одинаковое число «охотников» и «уток». «Охотники» становятся снаружи линий, а «утки» между ними. «Охотники», бросая мяч, стараются попасть им в «уток». Осаленные выбывают из игры. Команды меняются ролями, когда все «утки» будут осалены. Выигрывает команда, осалившая за меньшее время всех «уток».

«*Бой петухов*». Чертится круг диаметром 1,5—2 м, в который заходят два участника игры и располагаются на расстоянии полшага друг от друга. Оба сгибают одну ногу, придерживают ее сзади рукой за стопу, другая рука находится за спиной. Суть игры заключается в том, чтобы прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, вывести его из равновесия и вытолкнуть из круга.

Спортивные игры необходимы людям всех возрастов и профессий. Они способствуют комплексному совершенствованию двигательных способностей и воспитанию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а положительный эмоциональный фон делает их особенно привлекательными. Спортивные игры рекомендуются в первую очередь людям молодого и среднего возраста, доступны они также пожилым и детям. В процессе игры ее участникам приходится решать большое количество разнообразных двигательных задач, что в конечном счете совершенствует такие важные физические и психофизиологические качества, как сила, выносливость, точность выполнения движений, быстрота реакции, подвижность основных нервных процессов, внимание и т. д. Воспитываются также волевые качества: смелось, решительность, уверенность в своих силах и т. д.

Занятия спортивными играми могут вызвать значительные изменения в состоянии здоровья человека. Поэтому лицам среднего и особенно старшего возраста надо быть весьма осторожными в выборе физической нагрузки, кроме того, необходим строгий медико-педагогический контроль.

Бадминтон. Где бы вы ни были — в лесу, в парке, во дворе, у моря, — везде можно встретить людей, весело и с увлечением играющих в бадминтон. Основные элементы игры доступны каждому. Возможность легко регулировать физическую нагрузку, играть на любой площадке, простой инвентарь и другие достоинства способствуют массовому распространению этой спортивной игры.

В бадминтон играют на площадке размером 13,4 × 5,2 м (одиночная игра) и размером 13,4 × 6,1 м (парная игра). Сетка натягивается на высоте 155 см.

Основным техническим приемом является удар. Различают 4 основных удара: справа, слева, сверху, снизу. Игра состоит из 3 партий, продолжающихся до 11 очков. Парная игра продолжается до 15 очков.

Последовательность обучения игре в бадминтон:

— научиться легко передвигаться по площадке;
— держа волан за оперение или головку, производить удары;
— бить по волану центром ракетки;
— бить по волану тыльной и лицевой стороной ракетки (на месте и в движении);
— отработка ударов (слева, справа, сверху);
— отработка подачи.

Настольный теннис. Игра, в которой участвуют одновременно двое или четверо теннисистов, проводится на столе с сеткой, натянутой посредине.

Основными элементами техники игры в настольный теннис являются: передвижение игрока, хватка ракетки, вращение мяча, подача и удары по мячу.

Характер передвижения теннисиста зависит от зоны, в которой он играет: в ближней — это выпады, в средней — шаги, в дальней — шаги и броски. Двигаться надо легко, естественно, без рывков, мяч принимать в самой высокой точке взлета или в момент снижения.

При европейской хватке пальцы обхватывают ручку ракетки, а прямой указательный палец лежит на ракетке, чуть выступая.

Различают несколько видов ударов: удар толчком; удар с верхним вращением (накат) — ракеткой снизу вверх; удар с нижним вращением (подрезка) — ракетка идет сверху вперед-вниз.

Примерные упражнения при обучении:

— подбрасывание мяча левой и правой стороной ракетки (на месте и в движении);
— выпады вправо, влево, назад с имитацией ударов;
— игра у стенки;
— обучение ударам слева и справа с верхним вращением;
— обучение ударам слева и справа с нижним вращением;
— отработка подачи.

Встреча состоит из 3 партий (или 5), играют до 21 очка.

Волейбол. Эмоциональная игра, в которую можно играть не только по спортивным правилам — часто во время отдыха берут волейбольный мяч и играют в волейбол в кругу, используя передачи и нападающие удары.

Запомните: нельзя допускать «зажим» мяча, прилипание его к пальцам во время передач, а нападающие удары следует наносить так, чтобы они не превращались в бросок.

Примерные упражнения при обучении волейболу:

— ходьба в полуприседе, выпадами;
— передвижение приставными шагами влево и вправо;
— круговые вращения рук в лучезапястных суставах (пальцы в «замок»);
— передача мяча двумя руками сверху перед собой;
— передача мяча партнеру (расстояние между занимающимися 3—4 м);
— одна передача мяча над собой, другая партнеру; партнер ловит мяч и повторяет упражнение;
— выполнение верхней (нижней) прямой подачи;
— выполнение нападающего удара.

Мини-футбол. В футбол на открытом воздухе по упрощенным правилам можно играть практически в любое время года. Упрощение правил игры выражается в произвольных размерах площадки и ворот, любых количественных составах команд, а также в отсутствии обычной разметки поля и отмены правила «вне игры». Возможность участия в игре лиц разного пола, возраста и физической подготовленности делает эту игру особенно подходящей для семейного спортивного досуга. Однако будьте осторожны в выборе физической нагрузки (интенсивность и продолжительность игры).

Принимать участие в двусторонних играх можно только с разрешения врача, постоянно контролируя свое самочувствие. Перед двусторонней игрой необходимо провести беговую подготовку (5—10 мин) и выполнить комплекс упражнений общеразвивающего характера.

Примерные упражнения футболиста:

— жонглирование мячом подъемом стопы, коленями, головой;
— передачи в парах (на месте и в движении);
— удары в цель (по неподвижному мячу);
— ведение мяча (по прямой, с обводкой предметов) с последующим ударом в цель;
— двусторонняя игра.

ДОМАШНИЙ «СТАДИОН»

Спортивные тренажеры, применяемые для развития таких важных физических качеств, как сила, выносливость, гибкость, выпускаются нашей промышленностью в весьма широком ассортименте.

Многие из них вполне пригодны для самостоятельных занятий в домашних условиях. Стоят тренажеры недорого и вполне доступны для любой семьи. Конечно, на своем домашнем «стадионе» совсем не обязательно иметь их все. Тренажер подбирается в зависимости от состава семьи и предпочитаемого направления занятий.

Комплекс «Здоровье» — снаряд для развития скоростно-силовых возможностей организма с преимущественным воздействием на опорно-двигательный аппарат. Позволяет выполнять до 147 упражнений. Состоит из труб, подвижной тележки, эспандеров, рукоятки, платформы.

Велотренажер ВЭ-02 — помогает развитию выносливости, оказывает преимущественное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Состоит из рамы, педалей, цепной передачи, маховика, тормозного устройства.

Велотренажер «Педаль» — снаряд для развития выносливости, воздействует преимущественно на опорно-двигательный аппарат. Портативное устройство из труб и готовых деталей от велосипеда. Нагрузка — собственный вес занимающегося.

Тренажер «Беговая дорожка» — служит для имитации ходьбы и бега. Предназначен для общефизической подготовки населения в домашних условиях и в различных спортивных сооружениях.

Тренажер «Спектр» — предназначен для занятий по общефизической подготовке населения путем создания динамической нагрузки. Развивает основные группы мышц. Тип нагрузочного устройства — фрикционный механизм и эспандеры. Изделие может эксплуатироваться людьми любого возраста.

Ролик гимнастический — способствует укреплению мышц спины и брюшного пресса, улучшает осанку, снижает вес. Рекомендуется людям любого возраста и пола.

Тренажер «Здоровье» — предназначен для общефизической подготовки населения и развития определенных мышечных групп у спортсменов-гребцов. Представляет собой разборную конструкцию, состоящую из рамы, опор, упоров для ног, нагрузочного устройства, тяги с блоками, каретки и сидения. Тренажер свободно устанавливается на полу.

Тренажер «Гребля-1» — устройство для имитации гребли. Развивает силу и выносливость с преимущественным воздействием на опорно-двигательный аппарат. Состоит из труб, подвижной банки, упоров для ног, весел и нагрузочного устройства.

Гребной тренажер «Кавказец» — развивает силу и выносливость с преимущественным воздействием на опорно-двигательный аппарат. Портативное устройство из труб, имитирующее греблю на лодке. Нагрузочное устройство — пружины и резиновые амортизаторы.

Гимнастический снаряд «Машина здоровья Микулина» — укрепляет выносливость и силу, оказывает благотворное воздействие на опорно-двигательный аппарат. Состоит из двух деревянных стенок, соединенных трубчатыми перемычками, подвижной банки, фрикционного нагрузочного устройства, упоров для ног, рукоятки с сопротивлением.

Снаряд-тренажер «Летающая тарелка» — улучшает работу вестибулярного аппарата, укрепляет мышцы ног, живота, улучшает кровообращение, снимает лишний вес, придает фигуре стройность, легкость, изящество.

Тренажер «Грация» (диск здоровья) — устройство, развивающее координацию и подвижность суставов с преимущественным воздействием на нервно-мышечный аппарат. Состоит из диска и рукоятки, проходящей через его середину.

Спортивно-тренировочное устройство «Грация» — развивает гибкость и воздействует на опорно-двигательный аппарат. Состоит из шнуров, петель и закрепляющего устройства. Позволяет выполнять до 7 упражнений в положении лежа.

Перекладина — эспандер — устройство, предназначенное для выполнения гимнастических упражнений универсального характера. Состоит из рамы, закрепляемой на стене, с компактной дуговой перекладиной и двух пружинных

эспандеров, прикрепленных к раме. Конструкция снаряда — съемная. Он может быть использован в качестве как перекладины, так и эспандера. Тренажер рекомендуется устанавливать над дверными проемами.

Тренажер «Темп» — предназначен для общефизической подготовки, представляет собой конструкцию из труб, на которой расположены подвижное сиденье, нагрузочное устройство с рычагом и подставка для ног.

Тренажер «Горка» — рекомендуется для выполнения общеразвивающих упражнений. Работа на тренажере укрепляет мышцы плечевого пояса, спины, брюшного пресса, нижних конечностей, а также способствует развитию вестибулярного аппарата. Снаряд представляет собой конструкцию, состоящую из основания с амортизаторами, платформы с роликами, пружинами и ремнями.

Муфта отягощения — предназначена для развития силы, воздействия на опорно-двигательный аппарат. Состоит из кольцеобразно соединенных элементов отягощения, закрепляемых на различных частях конечностей. Нагрузка задается количеством повторений и самим весом отягощения.

Самый обыкновенный стул может послужить прекрасным снарядом для занятий физкультурой в домашних условиях. С его помощью можно проделать множество упражнений, тем более если под рукой два стула. Не меньше возможностей для выполнения самых различных упражнений таят стул-кресло, кровать и т. д. Необходимо лишь немного изобретательности.

Например, два стула могут служить параллельными брусьями, а если положить между ними палку с упором на сидения, то можно лежа подтягиваться.

Помимо тренажеров промышленного изготовления, в последнее время в печати стали широко пропагандироваться конструкции разной сложности для самостоятельного изготовления. Здесь и спорткомплексы и отдельные тренажеры узконаправленного действия.

Очень важное приспособление для физического развития дошкольников — горка. Ее можно изготовить в любом ателье нестандартной мебели или сделать самому. Одновременно горка может играть и роль шкафа. Ребенок уже с 2 лет может учиться на ней навыкам безопасного падения. Для этого скользящая поверхность должна заканчиваться на высоте 20 см от пола, а в месте приземления подстилается мягкий коврик. Высота горки — 850 мм, ширина скользящей поверхности не менее 300 мм, при угле наклона — 30—35°.

До 5-летнего возраста ребенка может удовлетворить «стадион в дверном проеме». Основа его — 3 крючка из 6-миллиметровой проволоки в притолоке. К среднему крючку можно крепить канат. К крайним — качели, трапецию, кольца.

Наша промышленность выпускает и спортивно-игровые приспособления для ребят. Одна из конструкций «Моном-1» демонстрировалась в павильоне

«Народное образование» ВДНХ СССР в 1980 г. и получила горячее одобрение. Ее можно сделать самим родителям.

Комплекс состоит из набора кубов размерами 40 × 40 × 40 см, выполненных из пластического материала (капрон, полиэтилен) разных цветов. У каждого куба выбран один угол по окружности, все края закруглены и имеют специальные отверстия для скрепления деталей между собой, что предполагает построение самых различных композиций — крепость, лабиринт, мостик, скамейка, окружность и др. «Моном» рассчитан на детей 2—4 лет.

В настоящее время все шире распространяется опыт использования домашнего спорткомплекса семьи Никитиных. Этот опыт обобщен в книге В. С. Скрипалева. «Стадион в квартире» (М.: Физкультура и спорт, 1981).

Автором разработан специальный универсальный спортивный комплекс, который может подойти для всех членов семьи: как годовалому малышу, так и его папе. При разработке комплекса было учтено, что он должен надежно крепиться, иметь красивый вид, позволять выполнять самые разнообразные движения и развивать различные группы мышц, а самое главное — быть компактным. В книге описаны полный вариант спортивного уголка, включающего 11 снарядов и занимающего всего 4 м² площади, а также 2 сокращенных варианта комплекса.

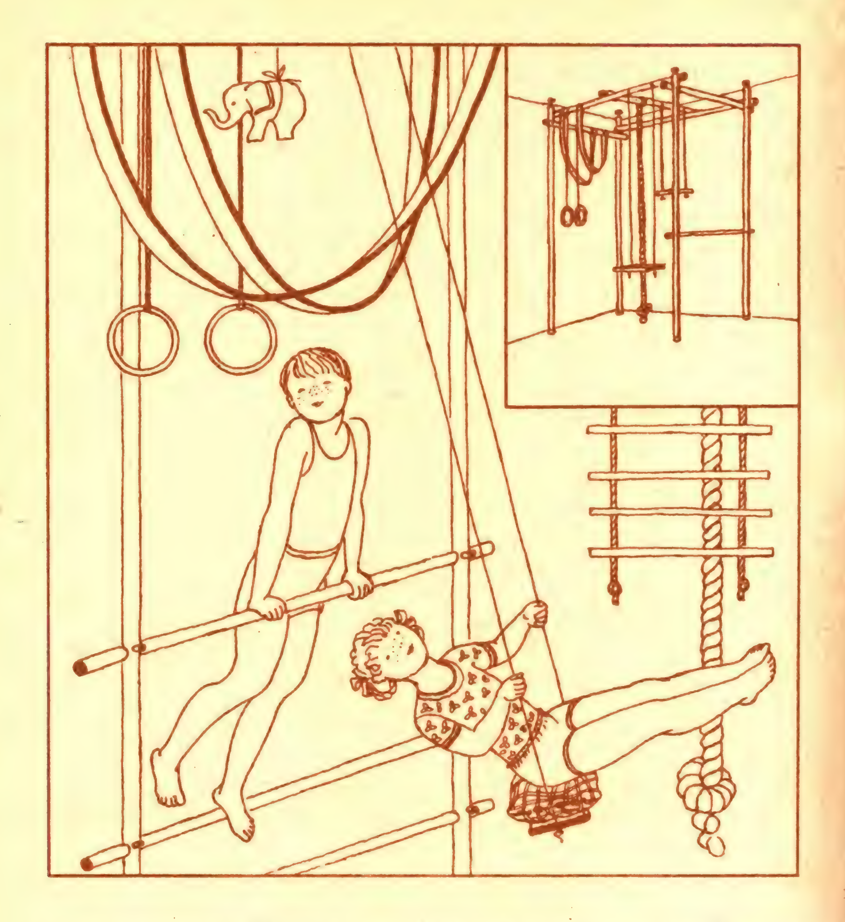
Большинство снарядов комплекса малогабаритно, хотя подходит и взрослым. Комплекс можно смонтировать в квартире без крепления к потолку и полу буквально за 20—30 мин. Однако следует помнить, что домашний спортивный комплекс — это не универсальное средство, а лишь одно из многих в системе физического воспитания. Следовательно, комплекс нужно дополнить спортивными сооружениями дворового типа (перекладина, гигантские шаги, беговая дорожка и др.).

В. С. Скрипалев приводит в книге чертежи отдельных снарядов, их общий вид, конструкции крепежных деталей таким образом, чтобы комплекс можно было бы изготовить по этим чертежам самостоятельно, не дожидаясь, когда выпуск будет налажен промышленным способом.

Некоторые снаряды особенно интересны и полезны. Оказывается, уже в кроватке 3-месячного ребенка можно установить мини-перекладину или лесенку «Встанька», в которой 6 перекладин крепятся к 2 боковым стойкам, закрепленным за боковые решетки кроватки.

Для физического развития ребенка в первые месяцы его жизни полезно устроить простые деревянные перекладины, лесенки в кроватке и коляске. Приклепленные на разных уровнях, они позволяют малышу подтягиваться, вставать, удерживать равновесие, перемещаться.

Снаряды комплекса пригодны для выполнения различных упражнений. Так, для упражнений в висе имеются перекладина, кольца и трапеция. Снарядом для прыжков служит прыжковая лиана, сделанная из упругой вакуумной цилиндрической резины, и компактный батут. Последний одновременно выполняет и функции гимнастического мата и «глуши-



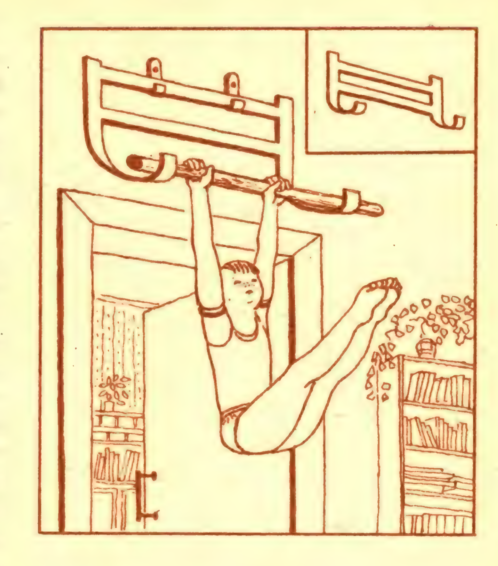
теля» соскоков. Кольца используются для вращений самого различного характера.

Для ребенка в спорткомплексе предусмотрены обычные качели, в которых в целях безопасности вместо доски для сидения используется старая покрышка от малолитражного автомобиля.

Развитию равновесия служит наклонная треугольная лестница с небольшим углом подъема (30°), которая связывает все снаряды спорткомплекса. Для скатывания предусмотрена наклонная горка с углом наклона 30°.

В спортуголке имеется большой выбор снарядов для лазания. Это обычный канат, наклонный канат, а также наклонная треугольная лестница и вертикальные качели из вакуумной резины.

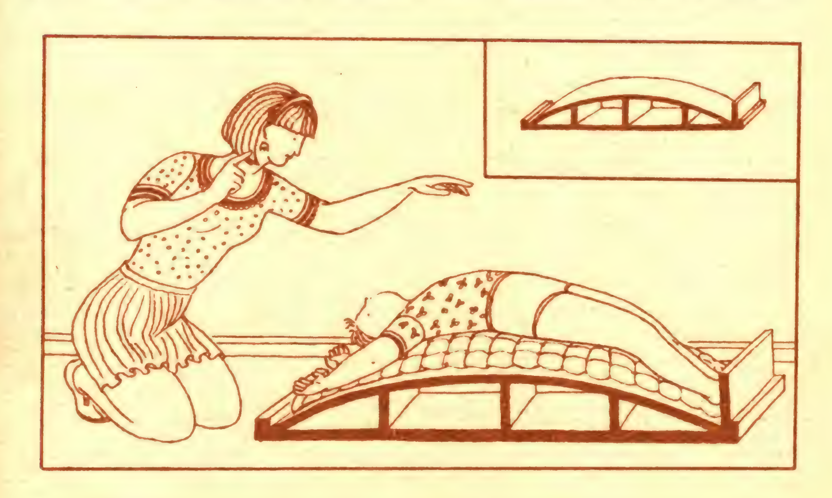
Взрослые на снарядах спорткомплекса могут выполнить ряд упражнений на перекладине, кольцах, качелях, лазание по канату, скатывание с горки.

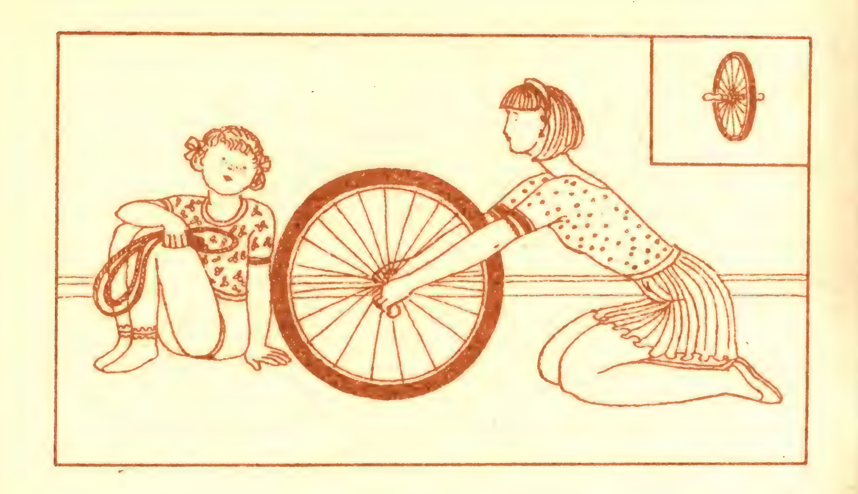


Много радости могут дать совместные занятия родителей с детьми физическими упражнениями, для которых не нужно каких-либо особых условий. Дети 2—3 лет и старше с большим нетерпением ждут этих занятий, причем особый интерес представляют сюжетные игры, где папа может быть «конем», «автомобилем», «самолетом» и т. д.

В совместных занятиях родителей и детей заключен большой воспитательный смысл. Даже самый маленький стремится посоревноваться с папой, мамой, братом и сестрой. Домашний стадион — это радость общения на почве укрепления здоровья, развития эстетики движений, силы, ловкости.

Не заставляйте детей подолгу заниматься на снарядах: до появления чувства усталости и не больше! Будьте особенно





осторожны, когда в гости приходят сверстники сына или дочери, не имеющие дома условий для занятий физкультурой. Они могут сорваться с тренажера и получить травму.

При изготовлении спорткомплекса рекомендуется вначале соорудить макет, затем выполнить рабочие чертежи и только после этого заняться его изготовлением.

Наиболее приемлем для самостоятельного изготовления упрощенный спорткомплекс размерами 2×1,5 м. Кроме того, можно рекомендовать для изготовления в домашних условиях несколько самодельных спортивных тренажеров, описанных в книге П. Е. Петрова «КБ спортивных самоделок» (М.: Физкультура и спорт, 1978). Предлагаемые устройства просты, не требуют сложного оборудования, инструмента и дефицитных материалов для их изготовления.

На **гимнастической стенке** полезно заниматься и взрослым и детям. Для ее изготовления требуется 2 деревянные стойки, 7—8 перекладин, 14—16 запорных вкладышей, шурупы для прикрепления стоек к дверным косякам. После окончания занятия перекладины с вкладышами снимаются, а стойки остаются.

Гимнастическая рама позволяет упражняться в висе, подтягивании (рама висит на крючках), а также использовать ее как опору для упражнений с эспандерами и резиновыми амортизаторами (резиновая лента). Собирается рама из нескольких металлических труб и вешается на крючки, установленные над дверным проемом.

Гимнастический мостик очень хорош для выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики. Изготавливается из фанеры и покрывается удобным и мягким покрытием. Длина его — 160—180 см, ширина — 40—50 см. С одной стороны желательно поставить опору для ног.

Гимнастическая палка применяется в упражнениях утренней гигиенической гимнастики. Очень легко изготовить из круглой палки. Длина — 90—100 см, диаметр — 2—2,5 см.

Колесо способствует развитию силы мышц рук, туловища, а также гибкости. Для его изготовления необходимы: колесо, покрытое резиной (от старого детского велосипеда) и старые напильники.

Для тренировки мышц кистей и предплечий служит **гиря на подвеске** — снаряд, который может сделать каждый. Для этого необходимы: круглая палка длиной 30—35 см (диаметр 3—3,5 см), прочный шнур, гантеля или маленькая гиря. Вращая кистями рук палку на себя, вы наматываете шнур на нее и поднимаете груз. Вращая в другом направлении (от себя), опускаете груз в исходное положение.

Эспандер для рук и ног способствует укреплению мышц ног, рук, туловища. Прост в изготовлении. К деревянной подставке для ног прикрепляется на цепях пружина. Стоя на подставке и взявшись за ручки, вы растягиваете пружину.

Упражнения с **резиновой лентой** очень эффективны и широко применяются для разминки, специальной подготовки, а также в утренней зарядке. Упражнения выполняют с большой амплитудой и без резких движений, плавно возвращаясь в исходное положение. С резиновой лентой можно выполнять большое количество разнообразнейших упражнений, воздействующих почти на все группы мышц. Это достигается изменением исходных положений и местом укрепления середины ленты (на полу, на уровне пояса, на потолке и т. п.).

«Попробуй, удержись». Этот снаряд применяется для тренировки равновесия. Чтобы смастерить это несложное приспособление, берется доска (100×20 см) и цилиндр (диаметр 20 см) с небольшими бортиками на краях по типу катушки для ниток. Перед тем как встать на снаряд, доску надо установить на цилиндре и один конец опустить.

Палка-массажер предназначена для самомассажа спины. Берется круглая палка длиной около 1,5 м (диаметр 12—15 мм) из дерева или пластмассы. Из этих же материалов вырезаются насадки (внешний диаметр 50—70 мм, толщина 5—15 мм) различной формы. Перемещая палку с насадками вверх—вниз, вы самостоятельно массируете мышцы спины. Меняя форму насадок, можно по-разному воздействовать на кожу.

В домашнем «спортзале» должны быть гантели разного веса, гири, гимнастический обруч, эспандер, резина или эластичный бинт, детская скакалка, теннисные мячи, большой мяч (резиновый).

В «семейной» физкультуре все шире используются новые, массовые формы привлечения людей к регулярным занятиям физическими упражнениями. Речь идет о занятиях на дорожках здоровья и бодрости, которые получили широкое распространение в городах Урала, Азербайджана, Эстонии, Украины и других. Это простейшие спортивные сооружения, представляющие собой специально оборудованные трассы для ходьбы, бега, прыжков и для выполнения различных комплексов упражнений на снарядах. Общая длина дорожки составляет от 1000 до 3000 м, на ее протяжении устанавливается до 10—15 снарядов — «препятствия» нестандартного спортивного обо-

рудования (барьер, брусья, канат, бревно и другие). При прохождении трассы необходимо учитывать свои индивидуальные возможности, подбирать оптимальную интенсивность нагрузки.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ, ПЛАНИРОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В СЕМЬЕ

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Активно внедряя физическую культуру и спорт в повседневный быт своей семьи мы повышаем уровень физической подготовленности и тем самым способствуем воспитанию основных физических качеств — силы, быстроты, выносливости, а также гибкости и ловкости.

Наиболее благоприятный период для воспитания быстроты, гибкости и ловкости — детский и подростковый возраст (до 12—13 лет). Силу и выносливость целесообразно развивать в 14—16 лет, хотя начинать работу по воспитанию этих качеств надо значительно раньше. Комплексно воздействуя на организм, любое физическое упражнение развивает сразу несколько физических качеств, поэтому при отборе упражнений важно определить их преимущественную направленность на воспитание данного качества.

Сила — способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Проявление силы зависит от ряда факторов: поперечника мышцы (ее массы), нервно-координационных отношений, степени владения техникой движения, волевых качеств.

Для развития силы используют метод повторного поднимания тяжестей, а также метод динамических усилий при прыжковых и метательных движениях. Рекомендуются спокойные и объемные занятия. Они приводят к росту мышечной ткани и улучшают обмен веществ. Силовые упражнения целесообразно включать в конец основной части занятий.

Очень полезны для членов семьи мужского пола упражнения с гантелями. Гантели с оптимальной массой — это те, которые можно поднять без видимого напряжения 8—10 раз. Начинать следует с гантелей, масса которых составляет 50% от оптимальной. В ходе тренировки массу гантелей можно увеличивать до 80% от оптимальной, чтобы можно было их поднять 4—6 раз.

Примерные упражнения для развития силы:

— сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
— приседания на одной, двух ногах;
— подтягивание;
— наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же с гантелями;
— лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу;
— упор сидя, поднимание и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»).
— сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями;
— из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора;
— плавание (20—50 м);
— бег на коньках;
— спортивные и подвижные игры.

Быстрота — комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений. Воспитание этого физического качества во многом зависит от состояния центральной нервной системы. Наиболее успешно скоростные качества развиваются в детском и подростковом возрасте. Скоростные нагрузки очень активно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, поэтому их применение в среднем и особенно пожилом возрасте ограничено. Упражнения для развития быстроты, как правило, выполняются сериями и включаются в начало основной части занятий. Интервалы между повторениями должны обеспечивать восстановление работоспособности и зависят от индивидуальных особенностей занимающихся.

Примерные упражнения для развития быстроты:

— бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);
— семенящий бег (8—12 м);
— имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с);
— бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз);
— бег на коньках на скорость, 15—20 м (4—6 раз);
— повторное проплывание отрезков 10—20 м;
— повторное прохождение на лыжах отрезков 100—200 м;
— спортивные, подвижные игры.

Выносливость — способность организма противостоять утомлению, то есть длительно работать не уставая.

Дети, подростки и юноши не способны к выполнению длительной работы, так как она требует значительных энергетических затрат, которые в это время идут на обеспечение роста организма. Специально над развитием выносливости начинают работать после 16 лет, а до этого возраста объем применяемых методов невелик. Если занятия комплексные,

то упражнения на укрепление выносливости включают в конец основной части тренировки.

Примерные упражнения для развития выносливости:
— ходьба в среднем темпе;
— длительные ходьба и бег в медленном темпе;
— кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м);
— передвижение на лыжах в медленном, среднем и переменном темпе (в зависимости от возраста);
— занятия греблей, катание на коньках, велосипеде;
— спортивные игры.

Гибкость — это способность выполнять движение с большой амплитудой. Упражнения для воспитания гибкости подбирают в зависимости от уровня подготовленности занимающегося. Гибкость развивают систематически, используя небольшое количество упражнений, часто их повторяя. Упражнения для воспитания гибкости выполняют ежедневно, включая их в утреннюю гимнастику.

Примерные упражнения для развития гибкости:
— из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением;
— в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;
— из положения лежа сделать «мост»;
— стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост».
— маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;
— сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

Ловкостью называется умение человека быстро совершать точные движения и двигательные действия.

Упражнения для развития ловкости подбираются такие, в которых быстрота сочетается с точностью движений.

Примерные упражнения для развития ловкости:
— жонглирование теннисными мячами;
— всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);
— прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди);
— подвижные игры;
— спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕМЬЕ

Организуя занятия в домашних условиях, взрослые должны позаботиться об устройстве «домашнего стадиона». Дети могут заниматься самостоятельно или под руководством ро-

дителей. Самостоятельно выполняются простые домашние задания по физической культуре, физкультминутки во время выполнения уроков по общеобразовательным дисциплинам, упражнения комплекса ГТО, а также подвижные и спортивные игры. Упражнения утренней гигиенической гимнастики, совершенствование основных двигательных качеств, участие в пешеходных, лыжных походах, прогулках и экскурсиях за город подростки должны осуществлять под руководством педагогов или родителей.

Каждая тренировка (занятие) для взрослых или детей в семье должна по форме приближаться к уроку физической культуры, состоять из трех частей и длиться 20—60 мин.

1. Подготовительная часть (6—15 мин).

Цель: подготовка организма к нагрузке, общая физическая подготовка, изучение и повторение подготовительных и специальных упражнений.

Средства: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (на месте и в движении, с предметами и без предметов), подготовительные и специальные упражнения, простые подвижные игры.

2. Основная часть (12—40 мин).

Цель: развитие физических способностей, обучение элементам техники движений и движениям в целом, их совершенствование.

Средства: упражнения, направленные на развитие физических способностей, специально-подготовительные упражнения избранного вида спорта, бег, подвижные игры.

3. Заключительная часть (2—5 мин).

Цель: приведение организма к относительно спокойному состоянию.

Средства: спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление.

В недельном цикле занятий необходимо менять соотношение выполняемых упражнений. В начале недели необходимо включать упражнения, направленные на повышение физической и функциональной подготовленности организма, в конце же недели целесообразны упражнения восстановительного характера, снимающие напряжение трудовой деятельности. Интенсивность выполнения упражнений в начале недели несколько выше, чем в конце. В начале недели гимнастическим упражнениям отводится примерно 65% времени от продолжительности всего занятия, играм — 25%, бегу — 10%. В конце же недели это соотношение выглядит так: гимнастика — 25%, игры — 65%, бег — 10%.

К планированию воспитания двигательных способностей

и выбору средств физической культуры и спорта в каждой семье необходимо подойти творчески.

Обычно сначала ставятся задачи воспитания основных физических качеств, а затем приступают к изучению техники движений.

В сентябре — октябре проводятся занятия, которые направлены на развитие скоростно-силовых качеств. Ведь сила необходима при выполнении почти всех двигательных действий. Помимо гимнастических и легкоатлетических упражнений большое место отводится упражнениям с элементами подвижных и спортивных игр.

В октябре — ноябре для воспитания силы применяются упражнения с отягощениями, оптимальная масса которых составляет 35—60% от максимальной, частота повторений упражнений — 8—16 раз в минуту. Полезны сгибание и разгибание рук в упоре, приседания на двух и одной ноге и др. Упражнения выполняются ритмично, не спеша, сериями — для ног, рук, туловища 8—15 раз. В октябре можно рекомендовать прыжковые упражнения и метания, проводя их сериями с интервалами для отдыха до полного восстановления работоспособности.

Прекрасным средством воспитания выносливости является кроссовый бег в медленном темпе. Методика его применения изложена в разделе «Оздоровительный бег».

В зимний период целесообразно заниматься лыжами, коньками, не забывая выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику.

Весной, в начале апреля можно приступить к упражнениям для воспитания силы, а во второй половине апреля и в мае — скоростно-силовых качеств (прыгучесть), а также выносливости. Используются легкоатлетические упражнения: бег на 20—30 м с места, прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, многоскоки, метания различных снарядов, кроссовый бег в медленном темпе. Общеразвивающие упражнения: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре, бег и прыжки со скакалкой, упражнения с гантелями и т. п. Значительное место отводится спортивным и подвижным играм.

Лето — пора отпусков и каникул, наиболее благоприятное время для занятий физической культурой и спортом. Арсенал применяемых средств довольно велик. Широко используются туризм (походы, прогулки, экскурсии), плавание, подвижные и спортивные игры, бег, гимнастика.

Следует отметить, что при недостаточной физической подготовленности кого-либо из членов семьи, начинать тренировки необходимо с воспитания у них силы, качества явля-

ющегося базовым для совершенствования других физических качеств.

Контроль за уровнем физической подготовленности занимающихся рекомендуется проводить не реже 2 раз в году (осень, весна), а полученные результаты заносить в карту (табл. 4). В регулярных занятиях физкультурой и спортом вы обретете силу, закалку, выносливость и укрепите здоровье.

Таблица 4. **Карта физической подготовленности**

Контрольные упражнения	Дата	Результат	Дата	Результат
1. Подтягивание (или сгибание и разгибание рук в упоре) 2. Бег на 20—30 м с места 3. Прыжки в длину с места 4. 12-минутный бег (тест К. Купера)				

Семейное увлечение спортивными упражнениями и играми сближает детей и взрослых, создает благоприятный моральный климат, приносит благополучие и в конечном счете здоровье всем членам семьи.

Двигаться, двигаться и еще раз двигаться — вот сегодняшняя формула здоровья.

ОРИЕНТИРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ — НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО

Включение физической культуры и закаливания в быт советской семьи должно быть неотъемлемо связано с программно-нормативной основой системы физического воспитания в нашей стране — Всесоюзным физкультурным комплексом «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО).

Занятия физкультурой должны иметь конечной целью сдачу нормативов комплекса ГТО. Как известно, каждая из ступеней комплекса имеет раздел требований и раздел норм.

В раздел требований входит изучение темы «Физическая культура и спорт в СССР», правил личной и общественной гигиены, овладение знаниями и навыками по гражданской обороне; выполнение утренней гигиенической гимнастики.

Раздел норм включает выполнение различных упражне-

ний, определяющих уровень развития физических качеств, и овладение необходимыми жизненными навыками.

Прием норм ГТО проводится на соревнованиях по видам спорта или многоборьям ГТО, согласно действующим правилам.

Сдавать нормы ГТО могут только хорошо подготовленные люди, обычно после занятий в группах ГТО, группах здоровья, общей физической подготовки, спортивных секциях и др.

Успешной сдаче норм служит и физическая культура в семье. Нормы ГТО должны быть постоянным ориентиром для контроля за уровнем физической подготовленности. Некоторые из них, соответствующие рекомендуемым видам физической культуры, приведены для всех возрастных групп в приложении 2.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ, ЖЕНЩИН И ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Приобщение детей к физкультуре важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к физкультуре. Все знают, как тяжело ребенку подниматься с теплой постели на зарядку. Но проходит неделя — другая, и он уже бодро вскакивает при первых звуках спортивного марша. Вырабатывается условный динамический стереотип действий, который вносит определенный ритм и не требует дополнительных волевых усилий.

Часто родители спрашивают: в каком возрасте ребенку можно начинать занятия физкультурой. Ученые рекомендуют начинать проводить гимнастику с ребенком под наблюдением врача уже в возрасте 2—3 мес, конечно, если он вполне здоров.

Здоровый ребенок к 7—8 мес умеет вставать на четвереньки и ползать, самостоятельно садиться и вставать на ноги, а к 9 мес — переступать ногами. Годовалый малыш начинает самостоятельно ходить и в возрасте от 1 до 3 лет постепенно овладевает основными естественными движениями человека (ходьба, лазание, бросание и др.). В связи с морфофункциональными особенностями организма ребенка гимнастика для детей раннего возраста характеризуется разнообразием движений с использованием динамических упражнений. Характерное для этих упражнений чередование напряжения мышц и их расслабления благоприятствует току крови, поэтому они менее утомительны, чем статические положения.

В детской поликлинике в «кабинете здорового ребенка» родители всегда могут получить советы по закаливанию и научиться проводить гимнастику со своим ребенком. Меди-

цинский работник должен подобрать упражнения и обучить родителей их несложной технике.

Особую радость малышам доставляют упражнения, облеченные в форму игры. Родителям вполне доступно дома, во дворе проводить подобные игры, во время которых дети приобретают жизненно важные навыки, развиваются физически.

Физическая культура не менее важна и для детей дошкольного и школьного возраста. В этой возрастной группе особое внимание следует обратить на ослабленных детей. Специалисты-медики единодушно считают, что физкультура для них особенно полезна. Родители часто добиваются освобождения таких «легко простуживающихся», часто болеющих детей от школьных уроков физкультуры, оберегают их от домашней работы и даже от утренней зарядки. Такая опека может нанести существенный вред здоровью ребенка.

Проводя утреннюю гигиеническую гимнастику с детьми во избежание на первых порах ошибок, взрослые должны сами выучить упражнения, входящие в комплекс, и показать их ребенку. При совместном выполнении упражнений легче исправлять ошибки, следить за правильностью, старательностью действий ребенка. Особенно внимательно нужно следить за позой: голова должна быть слегка приподнята, плечи немного отведены назад, грудь выгнута вперед, живот подтянут.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как «физическое, духовное и социальное благополучие, а не только отсутствие заболевания или дряхлости».

Гипокинезия опасна в любом возрасте. Оказалось, что мозг и мышцы стареют тем меньше, чем активнее и регулярнее мы их используем. Физические упражнения ведут к продлению активной жизни, благотворно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшают обмен веществ, обеспечивают хороший психический настрой, уменьшают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, сокращают дегенеративные изменения в организме, приводящие к таким болезням людей среднего и пожилого возраста, как ревматизм, артрит, ишиас и др., тренируют эластичность мышц, связок и сухожилий, подвижность суставов, осанку.

Слабая физическая подготовленность людей среднего и пожилого возраста часто объясняется недооценкой физических возможностей организма, его работоспособности и преувеличением пользы нерегулярных физических упражнений. Конечно, работа в воскресный день на дачном участке приносит определенную пользу, но в силу нерегулярности повы-

сить уровень физической подготовленности человека такие разовые нагрузки не могут.

Частой причиной ухудшения здоровья и физической подготовленности в этом возрасте является уменьшение возможностей для приложения физических усилий в повседневной жизни.

Ученые рекомендуют полнее извлекать пользу из физической активности в повседневной деятельности. Они советуют пожилым людям постараться выработать хорошую осанку и манеру держаться, при ходьбе пружинить ноги, сосредоточивать внимание на глубоком дыхании, не забывать о впечатлении, производимом на окружающих.

Безусловно, не все физические упражнения одинаково доступны и полезны пожилым людям. Чем старше человек, тем меньше подходят ему упражнения, требующие сильного физического напряжения, большой ловкости и быстроты. Пожилым людям можно рекомендовать прогулки пешком, оздоровительный бег, лыжные переходы и катание на коньках зимой, игры с мячом, городки, плавание и езду на велосипеде летом. Необходима ежедневная гигиеническая гимнастика. При подборе упражнений следует учитывать, что для пожилых людей наиболее полезны те, которые укрепляют преимущественно мышцы туловища и сохраняют гибкость и подвижность позвоночника.

Болгарские ученые установили, что современный образ жизни, при котором значительную часть времени человек проводит сидя, приводит к тому, что недостаточно загруженные мышцы и мышечные группы укорачиваются. Поэтому расслабляющие и растягивающие упражнения должны обязательно включаться в комплексы для лиц среднего и пожилого возраста.

Показателем пользы упражнений для человека является отличное его самочувствие — радостное ощущение здоровья, бодрости, прилив энергии. Нагрузки высокой интенсивности при систематических занятиях пожилых людей физкультурой должны быть исключены.

В недельном цикле следует проводить от 2 до 5 занятий продолжительностью не менее 25—30 мин при постепенном увеличении времени занятий до 60—90 мин. Однако ни в коей мере нельзя переходить границу усталости. Следует учитывать двигательную активность каждого человека в быту и на работе, его способность переносить физические нагрузки.

В Советском Союзе система физического воспитания включает разнообразные виды физических упражнений, представленных в 46 видах спорта. В силу анатомо-физиологических

особенностей женского организма не все из них подходят женщинам. Такие виды спорта, как борьба, бокс и др., противоречат их природе, не соответствуют силам, могут оказать вредное влияние на женский организм.

Нельзя забывать, что наряду с развитием выносливости, ловкости, подвижности, женщины должны стремиться к сохранению женственности, изящества, чувства красоты. Задача гармонического развития и оздоровления женщин превосходно решается при занятиях гимнастикой. Гимнастические упражнения, особенно из арсенала художественной гимнастики, развивают гибкость, плавность, свободу и изящество движений, способствуют эстетическому и художественному воспитанию. Гимнастикой можно заниматься в любое время года как дома, так и на открытом воздухе.

Полезны, увлекательны и интересны для женщин зимние виды спорта: ходьба на лыжах, катание на коньках, фигурное катание. Рекомендуются также туризм, спортивные игры, плавание.

Женщины вполне могут внести элементы физических упражнений и в повседневную домашнюю работу, при этом нужно следить за осанкой, держать спину прямо, хозяйственные движения выполнять с большой амплитудой, следить за дыханием.

НОРМИРОВАНИЕ НАГРУЗОК И САМОКОНТРОЛЬ

По данным ученых, при систематических занятиях физкультурой и закаливании люди болеют и теряют рабочее время в 3—4 раза меньше, а пожилые в 7—8 раз, чем не занимающиеся. Еще Аристотель писал «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Для «семейной» физкультуры особенно важен оздоровительный эффект. Он достигается при использовании любых длительно выполняемых движений. Пригодно все: ходьба, бег, катание на лыжах, коньках, велосипеде, гребля, плавание, спортивные игры, лишь бы занятия в достаточной мере активизировали деятельность сердечно-сосудистой системы.

Все тренировки должны сопровождаться чувством биологического комфорта, удовольствия в результате активизации обмена веществ в организме и усиления кровообращения, хорошим самочувствием и настроением, аппетитом и крепким спокойным сном. По этому поводу еще Вольтер, проживший долгую жизнь, говорил: «Движение — это жизнь!»

За последние 10—15 лет в нашей стране и за рубежом

выполнено много исследований, показывающих, что людям, ведущим малоподвижный образ жизни, даже 5-минутные занятия 1 раз в день физическими упражнениями дают положительный эффект. Такое минимальное (по принятой классификации на уровне первой ступени) повышение двигательной активности уже вызывает значительное улучшение самочувствия.

Если нагрузки увеличивать (т. е. перейти на вторую ступень), проводить 3—5 занятий в неделю с длительностью упражнений от 10 до 30 мин, появляются положительные тренировочные сдвиги: улучшается снабжение сердца кислородом, снижается частота сердечных сокращений, нормализуется артериальное давление и растет физическая работоспособность.

При дальнейшем повышении уровня тренировочных нагрузок — бег или другие физические упражнения 5—7 раз в неделю длительностью не менее 30 мин в день в достаточно быстром темпе (третья ступень) — требуется четкий самоконтроль за состоянием здоровья. Подобные нагрузки допустимы только после разрешения врача, да и то не сразу.

Профессор В. М. Зациорский рекомендует определять интенсивность оптимальной нагрузки по числу ударов пульса в минуту, используя формулу: 180 минус возраст. Например, для сорокалетних — 180 минус 40 означает 140 ударов пульса в минуту, а для семидесятилетних рекомендуемая частота сердцебиений будет равна 110 ударов (180 минус 70).

Самостоятельные занятия физическими упражнениями в семье: зарядка, игры, активный отдых, оздоровительные занятия спортом, — должны дозироваться в соответствии с самочувствием каждого члена семьи. При этом из-за разного возраста, пола и степени физической подготовленности членов спортивной «семейной группы» особую важность приобретает самоконтроль за состоянием здоровья, самочувствием, физическим развитием и подготовленностью.

Правила самоконтроля прививает остальным членам семьи их «общественный тренер» — наиболее грамотный и развитой в физическом отношении, добровольно взявший на себя функции физкультурного вожака, лидера. Обычно эту роль играет отец семейства. Он должен систематически разъяснять значение и необходимость регулярного проведения самоконтроля, анализировать показатели.

Самоконтроль включает простые и доступные приемы наблюдения и учета как субъективных (самочувствие, сон, аппетит, желание тренироваться, переносимость нагрузок), так и объективных данных. К числу последних относится масса

тела, частота пульса, данные динамометрии и спирометрии. Показатели заносятся в специальный дневник, который должен вестись регулярно, каждый день.

Самое важное в самоконтроле — уметь находить соответствие величины нагрузок со степенью физической подготовленности. Для этого имеется простой, но верный показатель — самочувствие. Это понятие довольно широкое, поэтому нуждается в некоторой детализации и расшифровке. После первых занятий физическими упражнениями могут возникнуть боли в мышцах. Это естественная реакция мышц на непривычную нагрузку. В этом случае занятия можно продолжать, несколько снизив интенсивность упражнений. Через несколько дней боли исчезнут. Еще быстрее они прекратятся при использовании массажа и тепловых процедур (душ, ванна).

В результате занятий может наступить физическое перенапряжение, характеризующееся болями в правом подреберье, слабостью, головокружением. Нужно записывать, при каких нагрузках возникает тот или иной симптом. Это поможет в дальнейшем правильно корректировать нагрузку.

Признаками переутомления являются также вялость, апатия, плохой аппетит, раздражительность. При их появлении нагрузку очередного занятия необходимо несколько снизить по сравнению с плановой. Но пропускать, отменять занятия не рекомендуется.

Существенные сведения для суждения о состоянии организма дает наблюдение за динамикой массы тела. Дело в том, что вначале в организме уменьшается количество жира и воды, затем имеет место увеличение мышечной массы и, наконец, прекращение ее роста. Каждый, кто занимается физическими упражнениями, должен знать свою оптимальную массу тела и стараться поддерживать ее на постоянном уровне. При занятиях физкультурой рост привычной массы тела указывает на малые нагрузки, а уменьшение свидетельствует о переутомлении. Чтобы узнать, в пределах ли физиологической нормы масса тела взрослых членов семьи, можно воспользоваться специальной таблицей, рекомендованной Академией медицинских наук СССР (табл. 5).

Утомление жестоко карает тех физкультурников, которые не прислушиваются к «позывным» переутомления, а продолжают занятия.

Поскольку члены семьи имеют разную степень физической подготовленности, различный возраст, очень важно во время семейных занятий физкультурой предвидеть наступление переутомления, которое выдает себя четко выраженными признаками (табл. 6).

Таблица 5. **Масса тела в соответствии с ростом и возрастом**

Рост (см)	Возраст (лет)									
	20—29		30—39		40—49		50—59		60 и старше	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
150	51,3	48,9	56,7	53,9	58,1	56,5	58,0	55,7	57,3	54,8
152	53,1	51,0	58,7	55,0	61,5	59,5	61,1	57,6	60,6	55,9
154	55,3	53,0	61,6	59,1	64,5	62,4	63,8	60,2	61,9	59,0
156	58,5	55,8	64,4	61,5	67,3	66,0	65,8	62,4	62,4	63,7
158	61,2	58,1	67,3	64,1	70,4	67,9	68,0	64,5	67,0	62,4
160	62,9	59,8	69,2	65,8	72,3	69,9	69,7	65,8	68,2	64,6
162	64,6	61,6	71,0	68,5	74,4	72,2	72,7	68,7	69,1	66,5
164	67,3	63,6	73,9	70,8	77,2	74,2	75,6	72,0	72,0	70,0
166	68,8	65,2	74,5	71,8	78,0	76,5	76,8	73,8	74,3	71,5
168	70,8	68,5	76,2	73,7	79,6	78,2	77,9	74,8	76,0	73,3
170	72,7	69,2	77,7	75,8	81,0	79,8	79,6	76,8	76,9	75,0
172	74,2	72,8	79,3	77,0	82,8	81,7	81,1	77,7	78,3	76,3
174	77,5	74,3	80,8	79,0	84,4	83,7	82,5	79,4	79,3	78,0
176	80,8	76,8	83,3	79,9	86,0	84,6	84,1	80,5	81,9	79,1
178	83,0	78,2	85,6	82,4	88,0	86,1	86,5	82,4	82,8	80,9
180	85,1	80,9	88,0	83,9	89,0	88,1	87,5	84,1	84,4	81,6
182	87,2	83,3	90,6	87,7	91,4	89,3	89,5	86,5	85,4	82,9
184	89,1	85,5	92,0	89,4	92,9	90,9	91,6	87,4	88,0	85,8
186	93,1	89,2	95,0	91,0	96,6	92,9	92,8	89,6	89,0	86,3
188	95,8	91,8	97,0	94,4	98,0	95,8	95,0	91,5	91,5	88,8
190	97,1	92,3	99,5	95,6	100,7	97,4	99,4	95,6	94,8	92,9

Таблица 6. **Признаки утомления**

Показатели	Степень утомления		
	небольшая	средняя	недопустимая
Окраска кожи лица	Незначительное покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, (побледнение, синюшность)
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Очень сильная (ниже пояса), выступание соли
Дыхание	Учащенное	Значительно учащенное	Очень учащенное, поверхностное, беспорядочное (одышка)
Движения	Не нарушены	Неуверенные, нечеткие	Резкое покачивание, нарушение координации
Внимание	Нормальное	Неточное выполнение заданий	Замедленное выполнение заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Усталость	Сильная усталость, боль в ногах, одышка, чувство жжения в груди, тошнота, рвота

Необычная подвижность детей часто удивляет. Действительно, растущий организм нуждается в движениях, действиях, без них он не может правильно развиваться. С возрастом двигательная активность ребенка увеличивается и достигает максимума в школьные годы, причем у мальчиков она больше, чем у девочек. Дети быстрее восстанавливают свои силы. Это зависит, в частности, от более высокого относительного потребления кислорода (на 1 кг массы тела), минутного объема сердца, более широкого просвета сосудов в период восстановления, что помогает ребенку быстрее ликвидировать кислородную задолженность после физической нагрузки.

У пожилых людей восстановительные процессы идут более медленно, чем у молодых, их продолжительность увеличивается как после кратковременных, так и после длительных нагрузок.

Однако у тренированных лиц, при систематических занятиях физкультурой продолжительность восстановления функций у пожилых людей (58—65 лет) приближается к таковой у молодых лиц.

Эффект занятий физкультурой повышается при соблюдении рационального режима труда и быта. С другой стороны, нарушение режима (недосыпание, курение, злоупотребление алкоголем и др.) приводит к значительному ухудшению приспособляемости организма к физическим нагрузкам, симптомами чего являются учащенный пульс в состоянии покоя, резкая реакция пульса при дозированных нагрузках и др.

Огромное значение имеет эмоциональный фон занятий семейной физкультурой. Их оздоровительная ценность неоспорима только в случае осознания всеми членами семьи пользы занятий, всеобщей заинтересованности, отсутствия принуждения и т. д.

Учтите, что самочувствие обычно улучшается быстрее, чем растет тренированность. Это может привести к переоценке собственных сил и возможностей, особенно опасной в пожилом возрасте.

ЗАКАЛИВАНИЕ В СЕМЬЕ

Обязательным элементом физического воспитания в семье, имеющим большое значение для укрепления здоровья, повышения работоспособности и сопротивляемости инфекции, является закаливание.

Сущность закаливания заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность организма к вредному действию

раздражителей внешней среды. В результате закаливания повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям различных погодных факторов, таких как холод, жара, сырость и других, которые плохо влияют на работоспособность и могут привести к заболеваниям.

Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают деятельность всех его систем и органов. Процесс закаливания является специфичным, то есть холодовые процедуры повышают устойчивость к холоду, воздействие высоких температур — к жаре.

При закаливании организма используют обычно природные факторы: воздух, воду и солнце. Недаром один из выдающихся деятелей нашей медицины М. Л. Мудров говорил: «Вся природа должна быть аптекой».

Наиболее важным видом закаливания для нашей страны, многие районы которой характеризуются суровым климатом, является воспитание устойчивости к холоду.

Общеизвестна роль охлаждения и переохлаждения в возникновении простудных и многих других заболеваний. В то же время включение в режим дня активных закаливающих процедур значительно снижает вероятность их возникновения.

При организации закаливающих процедур необходимо твердо усвоить, что успех возможен лишь в том случае, когда они проводятся систематически, непрерывно, длительное время. Нежелательны пропуски даже в 2—3 дня, а если перерыв длился 2—3 нед, то закаливающие процедуры приходится начинать с менее эффективных воздействий. Должна также соблюдаться постепенность в нарастании интенсивности процедур.

При выборе закаливающих средств и дозировке процедур обязательно учитывается состояние здоровья, выносливость и другие индивидуальные особенности членов семьи.

Воспитывая устойчивость к холоду, нужно сочетать общее закаливание с местным закаливанием наиболее чувствительных к охлаждению частей тела (ежедневные обмывания стоп, полоскание горла холодной водой).

Закаляться следует не только к кратковременным сильным и резким охлаждениям, но и к длительным, менее выраженным по силе холодовым воздействиям. При этом закаливающие процедуры рекомендуется проводить как на фоне согревающей мышечной разминки, так и в состоянии мышечного покоя. Считается, что состояние закаленности формируется значительно быстрее, если охлаждение предшествует мышечной работе. Помните! После чрезмерного физического или эмоционального напряжения, бессонной ночи, употребления

алкоголя интенсивность и длительность закаливающих процедур снижаются.

Закаливание воздухом. Воздушные закаливающие процедуры могут применяться как в состоянии покоя, так и в сочетании с физическими упражнениями. Об эффективности занятий физическими упражнениями на открытом воздухе свидетельствуют многочисленные исследования: улучшается функциональное состояние терморегуляторного аппарата, повышается закаленность организма, что в конечном счете приводит к снижению заболеваемости инфекционными болезнями.

Воздушные ванны наиболее «нежны» и безопасны в арсенале средств для закаливания. С них и рекомендуется начинать систематическое проведение закаливающих процедур в семье. Положительное влияние воздушных ванн зависит от температуры, влажности воздуха, подвижности, чистоты и ионизации атмосферы. Если занятия физической культурой проводятся круглогодично на открытом воздухе, то нет необходимости в специальном приеме воздушных ванн. При проведении же занятий в закрытых помещениях квартир целесообразно дополнительное пребывание на открытом воздухе.

В летнее время года эффект закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом выражен значительно слабее из-за меньшего термического раздражения, оказываемого теплым воздухом в этот период.

Закаливание воздухом следует начинать при температуре 15—20°С. Продолжительность воздушной ванны — 20—30 мин, постепенно время увеличивается ежедневно на 10 мин и доходит до 2 ч. Следующий этап — воздушные ванны при температуре 5—10°С в течение 15—20 мин. В этом случае закаливанию должны сопутствовать физические упражнения, чтобы предупредить охлаждение тела. Хорошо закаленные члены семьи могут принимать воздушные ванны и при температуре ниже 0°С (не более 5—10 мин), конечно, в сочетании с физическими упражнениями.

Холодные воздушные ванны следует заканчивать растиранием тела и теплым душем. В сырую и ветреную погоду продолжительность ванн сокращается. Одной из форм закаливания холодным воздухом зимой является сон при открытой форточке.

Закаливание водой. Еще древние греки считали, что «вода смывает все душевные страдания». Вследствие большой теплопроводности вода является более эффективным средством закаливания и оказывает гораздо большее термическое

воздействие, чем воздушная ванна той же температуры. Кроме того, вода оказывает механическое (массирующее) давление на ткани тела и кожу, особенно при плавании и душе под напором. Это способствует улучшению лимфо- и кровообращения.

Чтобы правильно применять водные процедуры, нужно знать, как влияет холодная вода на организм. В первый момент воздействия холодной воды на поверхность тела вследствие резкого сужения сосудов кожи кровь устремляется к внутренним органам, и кожа становится бледной и холодной. При этом человек ощущает чувство замерзания. Вслед за этой фазой наступает вторая, в период которой человек начинает усиленно вырабатывать тепло, причем кровеносные сосуды кожи расширяются, кровь приливает к коже, и ощущение холода сменяется приятным чувством теплоты. Такое сужение кожных сосудов с последующим их расширением является как бы гимнастикой для них, которая и совершенствует сосудистую деятельность при холодовых влияниях.

При чрезмерном охлаждении может наступить третья фаза сосудистой реакции: кровеносные сосуды кожи остаются расширенными, происходит замедление кровотока с последующим застоем и появлением вторичного озноба. Эти симптомы указывают на излишние потери тепла, поэтому в случае их появления водную процедуру следует прекратить и провести согревающие мероприятия в виде энергичных движений, растирания тела и утепления одеждой.

Таким образом, при применении закаливающих водных процедур вполне достаточно добиться хорошей кожной реакции (вторая фаза). После любой водной процедуры необходимо тщательно вытереться. Лучшее время для водных процедур — окончание утренней гимнастики. Они способствуют переходу организма в активное состояние и создают бодрое настроение.

Холодовые процедуры перед сном не рекомендуются, так как вызывают излишнее возбуждение нервной системы, ухудшают сон. О необходимости при дозировке холодовых водных процедур учитывать пол и возраст свидетельствуют факты: за 1 мин купания женщины теряют тепла на 10%, а за 10 мин на 17% меньше, чем мужчины. Дети за 10 мин купания в воде той же температуры теряют тепла на 10% больше, чем взрослые.

Систематическое воспитание устойчивости к холоду следует начинать в летний период. Причина в том, что летом происходит пассивное закаливание организма за счет, главным образом, малой теплоизоляции «пакета» одежды. Низкая

устойчивость организма к холоду в зимне-весенний период объясняется более длительным пребыванием в помещении, а это «нарушает» физиологические механизмы терморегуляции.

Закаливание водой начинают с обтираний. Это наиболее «мягкая» водная процедура, осуществляемая с помощью губки или полотенца, смоченных в воде. Обтирают вначале верхнюю половину тела, насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, затем то же делают с нижней половиной тела. Конечности растирают от пальцев к телу, туловище — круговыми движениями по направлению к подмышечным и паховым впадинам. Продолжительность процедуры — 4—5 мин.

Обливание действует более сильно, так как эффект раздражения усиливает давление водной струи. Начинать обливание следует водой температуры около 30°C, постепенно доводя ее до 15°C и ниже. Длительность процедуры с последующим растиранием тела — 3—4 мин.

Еще более охлаждающее действие оказывает холодный душ. Механическое воздействие напора воды при этом увеличивается. Температура воды душа в начале закаливания должна быть около 30—32°C, продолжительность не более 1 мин. Далее температуру следует снижать примерно на 1°C через каждые 3—4 дня, а продолжительность процедуры увеличить до 2 мин. После душа обязательно нужно растереться полотенцем. Все эти действия приводят к появлению бодрого самочувствия и хорошего настроения. В дальнейшем можно принимать переменный душ, чередуя 2—3 раза в течение 3 мин воду температуры 30—35°C с водой температуры 15—20°C. Если после такого душа возникает бессонница, возбуждение, раздражительность, необходимо прекратить его.

Купание является интенсивной комплексной закаливающей процедурой, где, помимо термического раздражения, на обнаженное тело воздействуют механическое давление воды, физические движения и др. Купальный сезон можно начать, если температура воды не ниже 18—20°C, а заканчивать (для большинства членов семьи) при температуре воды не ниже 10—12°C и воздуха 14—15°C. Начинают купания с пребывания в воде в течение 4—5 мин, постепенно доводя его до 15—20 мин и более, причем в первые 4—5 дней рекомендуется купаться 1 раз в день, а затем 2 раза с интервалами в 3—4 ч. Конечно, время нахождения в воде зависит не только от ее температуры, но и от метеорологических условий, степени закаленности организма, возраста и пола членов семьи.

Лучшее время для купания — спустя 1,5—2 ч после завт-

рака и днем через 2—3 ч после обеда, чтобы избежать нарушений процессов пищеварения, кровообращения и дыхания при купании сразу же после приема пищи. Не следует купаться и натощак.

Высокий закаливающий эффект дают морские купания. В этом случае на организм комплексно влияют температура и химический состав воды, удары волн, солнечные лучи, чистый, свободный от пыли и микробов воздух. Химическое раздражение кожи происходит за счет растворенных в морской воде микроскопических кристаллов солей, которые, оставаясь после испарения воды в складках кожи, раздражают ее. Усиленное влияние морских купаний на все функции организма обязывает каждого особенно тщательно контролировать состояние своего здоровья.

Устойчивость к холодовым воздействиям разных частей тела неодинакова. Можно сказать, что человек сам превратил холод из своего союзника во врага. Известный русский физиолог И. Р. Тарханов сказал: «Перегретые, изнеженные части тела, наименее противостоящие холоду — ноги, шея — дело наживное, приобретенное грустным опытом жизни». Действительно, охлаждение кистей рук не ведет к простудному заболеванию, а охлаждение стоп («промочил ноги») может повлечь за собой даже воспаление легких.

Таким образом, необходимость и явная польза местных закаливающих процедур очевидна. Простота процедур делает местное закаливание незаменимым для семейной физкультуры.

Одним из верных средств против простуды является ходьба босиком. Начинать нужно с прогулок по комнате утром и вечером в течение 15 мин. Тому, кто легко простужается, вначале рекомендуется ходить в носках. Ежедневно удлиняя прогулки на 5 мин, доводят их до 1 ч. Через месяц можно будет ходить босиком по земле (в теплое время года).

После каждой прогулки босиком нужно энергично растирать ступни и массировать икроножные мышцы. Эта процедура особенно полезна в начальный период закаливания для самых юных и пожилых членов семьи.

Обмывание стоп водой более эффективная закаливающая процедура. При частых простудах, после болезни и в ослабленном состоянии нужно начинать с обтирания стоп слегка отжатой губкой или полотенцем, смоченными водой, а через неделю перейти к обмыванию ног. При обмывании стопы (до лодыжек) ее погружают в таз с водой комнатной температуры на 1 мин. Затем растирают мохнатым полотенцем до появления ощущения тепла. Продолжительность ножных ванн ежедневно увеличивают на 1 мин, постепенно доводя

до 10 мин, снижая при этом каждые 3 дня температуру воды на 1°C. Примерно через 2 мес можно использовать воду температуры 5—7°C. Во время ножных ванн рекомендуется непрерывно переступать в воде с ноги на ногу.

При использовании местных контрастных ванн стопы попеременно погружают в воду температуры 37°C и 20°C следующим образом: сначала 30 с в горячей воде, затем 15 с в холодной. Температура горячей воды в дальнейшем повышается до 42°C, а холодной снижается до 15°C.

Простая и эффективная процедура местного закаливания — полоскание горла холодной водой. Напомним, что первоначальная температура воды должна быть 25—30°C и зависеть от возраста и индивидуальной чувствительности к холоду членов семьи. Полоскания можно выполнять утром во время умывания и вечером перед сном, понижая температуру воды каждую неделю на 1°C до температуры холодной воды из-под крана. Именно этой водой, предварительно слив ее первые порции, в дальнейшем и делают полоскания. В начальном периоде достаточно 1—2 прополаскиваний, а через 2—3 нед можно довести их количество до 5.

Определенный интерес представляет закаливание снежными ваннами, разработанное сотрудниками Центрального научно-исследовательского института курортологии и физиотерапии. Однако эти процедуры предназначены только для хорошо закаленных и абсолютно здоровых членов семьи после специальной подготовки и консультации с врачом.

Курс закаливания начинается в комнатных условиях. В ванную в ведре или тазике приносят с улицы чистый снег. К растиранию приступают после зарядки. Захватив снег ладонями, растирают лицо и шею, вторым захватом — грудь и живот, третьим — плечи и последним — руки. Общая продолжительность процедуры — 10—15 мин. Через 5 занятий длительность доводится до 20—30 с. Через 7—10 занятий можно проделывать эту процедуру на балконе или улице. После 2—3 нед ежедневных растираний допустимо переходить к кратковременным снежным ваннам. Очень важное условие: не позже чем через 2 мин после процедуры попасть в теплое помещение. Первые сеансы длятся до 10 с. Далее добавляется по секунде в день (до 30 с). Люди среднего и пожилого возраста должны проявлять особую осторожность. Им приступать к снежным ваннам следует спустя 1—1,5 мес растираний.

Что касается зимнего плавания, или как говорят «моржевания», то эта форма закаливания необязательна и может быть рекомендована в основном лишь практически здоровым

людям после соответствующей весьма длительной подготовки общепринятыми закаливающими процедурами. Пожалуй, наиболее ранний возраст, с которого можно разрешить «моржевание»,— это 16 лет. Ученые считают, что занятия зимним плаванием не следует начинать и людям 65—70 лет.

Нужно помнить, что заниматься зимним плаванием можно лишь в секции, руководимой опытным тренером, где от ее членов требуется строгое соблюдение методики занятий.

Закаливание солнцем производится посредством солнечных ванн, точнее, воздушно-солнечных, так как при этом на организм действуют оба этих фактора. В умеренных дозах солнечные лучи положительно влияют на обменные процессы, благоприятно воздействуют на развитие детского организма, улучшают дыхание и кровообращение, повышают работоспособность. Помимо этого, солнечные ванны способствуют и выработке тепловой выносливости.

При неумеренном облучении (попытка загореть за один день) солнечные ванны могут принести вред. Отрицательные последствия перегрева выражаются в появлении головокружения, потере сознания и т. п. Необходимо строго дозировать интенсивность солнечных ванн и соблюдать правила закаливания. Это особенно важно при приеме солнечных ванн всеми членами семьи, имеющими разную степень устойчивости к действию ультрафиолетовых лучей.

Лучше всего загорать в утреннее время с 9 до 12 ч. Ложиться нужно ногами к солнцу, голову защищать панамой, но не обвязывать ее полотенцем или косынкой, так как при этом затрудняется испарение, а следовательно, и охлаждение головы. Не рекомендуется загорать натощак, непосредственно перед едой и сразу же после нее. Солнечные ванны можно принимать спустя 30—40 мин после завтрака, а заканчивать не менее чем за 1 ч до приема пищи.

Нельзя доводить себя до обильного потения (мокрая кожа более чувствительна к солнечным лучам). Запрещается спать во время приема солнечных ванн. После последующей водной процедуры кожу не растирают, так как она и без того достаточно гиперемирована в результате облучения солнцем.

Начинают закаливание солнечными лучами с сеансов продолжительностью 5—10 мин в день, ежедневно увеличивая их на 5—10 мин и доводя общую длительность процедуры до 2—3 ч. Обязательна периодическая смена положения тела и перерывы в приеме солнечных ванн каждый час на 10—15 мин.

Тем, чей возраст превысил 40 лет, лучше принимать воздушно-солнечные ванны в условиях рассеянного света, под

тентом, под решетчатой крышей из легких планок или в тени деревьев.

Прием солнечных ванн абсолютно противопоказан при выраженной гипертонической болезни, при органических заболеваниях центральной нервной системы, нарушениях мозгового кровообращения, атеро- и кардиосклерозе.

Организация закаливающих процедур. Наиболее уместны и необходимы закаливающие процедуры при занятиях утренней гимнастикой. Речь идет прежде всего о закаливании воздухом. Костюмы членов семьи, выходящих на утреннюю зарядку, должны быть легкими (обычно трусы и майка). Интенсивность охлаждения регулируется температурой воздуха в помещении. В течение большей части года ее легко регулировать, открывая форточку или окно.

При наличии коммунальных условий и благоприятной погоде закаливание лучше проводить вне помещения (во дворе, на улице), регулируя степень охлаждения соответствующим костюмом. Для молодых здоровых членов семьи по мере их закаливания нижняя ступень температуры воздуха практически не ограничивается. Достаточно закаленные могут заниматься утренней гигиенической гимнастикой полуобнаженными даже при минусовой температуре. Важно лишь не допускать переохлаждения организма, появления озноба, синюшности кожи (появление «гусиной кожи» вполне допустимо).

Кроме закаливания воздухом, после утренней гигиенической гимнастики рекомендуется проведение тех или иных водных процедур по выбору членов семьи в зависимости от степени их закаленности. О правилах проведения водных процедур говорилось выше.

Успех закаливания во многом обязан отношению членов семьи к этим процедурам. Организатору закаливания в семье необходимо обеспечить возникновение положительных эмоций, связанных с процессом закаливания, вызвать заинтересованность его результатами.

При систематических занятиях физическими упражнениями на открытом воздухе надобность в специальном закаливании воздушными ваннами отпадает. К тому же организм занимающихся получает достаточную дозу солнечной радиации, поэтому нет необходимости принимать дополнительно солнечные ванны. Более того, при занятиях в жаркое время года следует применять специальные меры для предупреждения солнечных ожогов и перегревания организма: проводить занятия в более прохладное время дня, в затененных местах, использовать гипотермические паузы (пребывание в

перерывах между упражнениями в прохладном, затененном месте).

Совместные занятия физкультурой в семье создают особенно благоприятные условия для проведения закаливающих процедур, открывают большие возможности для комплексного использования всех основных средств закаливания (воздух, вода, солнце), так как занимающиеся свободны в выборе места и времени занятий. Большая эффективность закаливания при самостоятельных занятиях физкультурой обусловлена также возможностью индивидуальной дозировки закаливающих процедур в зависимости от состояния здоровья человека в данный момент, что достаточно затруднительно при групповых занятиях.

Всестороннее использование природных факторов для оздоровления и закаливания семьи осуществляется во время массовых спортивных мероприятий, «дней здоровья», «дней бегуна», туристских мероприятий. Максимальное приближение к природе во время организованных выездов за город для отдыха или массовых мероприятий в выходные дни, в период каникул, отпусков важно не только для непосредственно процесса закаливания, но и для популяризации закаливания.

Особенности закаливания детей. Лето — самая удобная пора для закаливания малышей. Начинать лучше с «щадящих» процедур — воздушных ванн. Вначале их проводят в комнате, а затем и на открытом воздухе. В теплый безветренный день при температуре воздуха не ниже 22—23°С ребенка раздевают до пояса или оставляют совсем голеньким на несколько минут. Увеличивая длительность воздушной ванны каждые 3 дня на 2 мин, время процедуры доводят до 30 мин. В конце лета проводить воздушные ванны можно уже и в более прохладные дни.

Очень эффективны также влажные обтирания и обмывания. Обтирания проводятся смоченной в воде и слегка отжатой махровой руковичкой. Сначала обтирают только руки от пальчиков до плеча, через 3 дня еще и грудь, затем спину, потом все тело. Начальная температура воды 32°С, через 7—10 дней можно постепенно снижать ее каждые 3 дня на 1°С до 27°С. Зимой детей после полугода рекомендуется купать через день, а летом ежедневно в воде температуры 35—36°С. Обтирание лучше делать утром, а ванну — перед ночным сном.

Закаливающий эффект плавания детей в домашней ванне можно усилить с помощью так называемого метода холодного пятна. Это делается следующим образом: ребенок сидит в

конце ванны, противоположном кранам; пустив холодную воду и взяв ребенка под мышки, проводят его из теплого края ванны к холодному сначала вперед грудью, а затем и спиной. Число проводок и размер «холодного пятна» зависят от настроения и самочувствия ребенка (от 4—6 до 10—12 раз).

Все члены семьи должны знать правила оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударах. При тепловом ударе нужно сразу же перенести пострадавшего в прохладное место на свежем воздухе, раздеть или расстегнуть на нем одежду и уложить, приподняв ноги с помощью валика из одежды, подложенного под колени. На голову следует положить смоченное холодной водой полотенце, можно использовать и прохладный душ. Рекомендуется также дать крепкий охлажденный чай или слегка подсоленную холодную воду.

Полезны все меры, снижающие температуру тела (обертывание мокрой простыней, обмахивание, использование вентилятора и др.).

При сильной головной боли и высокой температуре тела пострадавшему дают 1—2 таблетки анальгина, амидопирина или ацетилсалициловой кислоты. Если человек потерял сознание, нужно поднести к его носу ватку, смоченную нашатырным спиртом. В тяжелых случаях вызывается скорая помощь.

При солнечном ударе меры первой помощи те же, но к ним добавляются противоожоговые мероприятия. Неглубокий ожог, симптомами которого являются покраснение и отек кожи, боль и жжение, особенно при прикосновении, нужно смазать вазелином или любым растительным маслом. При более глубоком ожоге на покрасневшей коже появляются пузыри. Их нельзя вскрывать, а следует прикрыть сухой стерильной повязкой или на 2—3 ч наложить повязку с синтомициновой эмульсией. Затем необходимо обратиться за врачебной помощью.

ГИГИЕНА «ФИЗКУЛЬТУРНОЙ» СЕМЬИ

Чтобы занятия физкультурой и спортом в семье приносили максимум пользы, укрепляли здоровье и физически развивали ее членов, необходимо строгое соблюдение гигиенических требований. Они сводятся к выполнению всеми членами семьи режима труда и отдыха, правил личной гигиены, к организации рационального питания, использованию дополнительных гигиенических средств повышения работоспособности.

Основой здорового образа жизни является рациональный

режим дня. При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности физиологических систем организма, формируется динамический стереотип, на поддержание которого требуется все меньше напряжения. При организации режима учитывают колебания работоспособности на протяжении дня. Не рекомендуется проводить тренировочные занятия сразу после пробуждения от ночного или дневного сна, особенно при их направленности на развитие координации движений, быстроты и силы, а также перед сном (после 20 ч). Оптимальное время для занятий физкультурой — от 10 до 15 ч и от 16 до 20 ч.

Рациональное питание подразумевает правильный режим питания. Время приема пищи должно быть строго определенным и его следует неукоснительно придерживаться. Принимать пищу непосредственно перед занятиями физкультурой или закаливающими процедурами нецелесообразно. Это ведет к плохому ее перевариванию и усвоению, мешает выполнению физических упражнений. Пища дольше остается в желудке, вызывая ощущение тяжести. Наполненный желудок поднимает диафрагму и тем самым затрудняет деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к которым при физических упражнениях предъявляются повышенные требования. Не рекомендуется принимать пищу сразу же после занятий физкультурой: секреция пищеварительных соков еще угнетена, аппетит отсутствует. Через 20—30 мин после занятий создаются нормальные условия для пищеварения.

Завтрак должен быть за 1—1 $\frac{1}{2}$ ч до занятий физическими упражнениями и за 3 ч до соревнований, обед — за 2—3 ч до занятий и за 3 $\frac{1}{2}$ —4 ч до соревнований, ужин — за 1 $\frac{1}{2}$ — 2 ч до сна. Тренироваться и выступать в соревнованиях натощак недопустимо. Непродолжительные утренние занятия (например, гигиеническая гимнастика или медленный бег) сразу после сна могут проводиться натощак. За 15—20 мин до продолжительного бега (30—60 мин) следует выпить стакан фруктового сока или напитка.

Наиболее важен вопрос нормирования общей калорийности питания членов семьи. Институтом питания АМН СССР рекомендуются следующие нормы потребления пищевых веществ и энергии (табл. 7). В таблице приведены средние величины для мужчин с массой 70 кг и для женщин с массой 60 кг. При определении индивидуальных потребностей необходимо сделать поправку на массу тела, рост, особенности труда и быта. Потребность в энергии у жителей Севера по сравнению с населением средней полосы больше на 10—15 % при той же потребности в белках и углеводах. У жителей Юга

она снижена на 5 % за счет уменьшения количества жира. Для компенсации дополнительных энергозатрат, связанных с занятиями физкультурой, рекомендуется повышать калорийность суточного рациона на 200—450 ккал. Таким образом, общий суточный расход энергии, а следовательно, и калорийность рациона складывается из рабочих затрат и затрат энергии на занятия физкультурой.

Всем членам семьи желательно ежедневно взвешиваться: допустимы лишь небольшие отклонения от нормы (в пределах 200—300 г). Большее снижение массы тела указывает на перетренированность, приводит к потере работоспособности. Для контроля за массой тела вполне пригодны портативные пружинные весы «Здоровье».

По составу рациона при занятиях физкультурой и спортом имеется обширная популярная и научно-методическая литература. Следует подчеркнуть необходимость потребления достаточного количества полноценных животных белков, а также белковых комбинаций, таких как гречневая каша с молоком, треска и творог (например, на второе — треска, на третье — творожное суфле). Интервал в приеме этих продуктов не должен превышать 5—6 ч, только тогда они будут усваиваться как полноценная белковая комбинация. Обязательно в день употреблять 25—30 г растительного масла.

Из круп рекомендуются овсяная («Геркулес») и гречневая. Из простых углеводов для физической работоспособности большое значение имеет фруктоза, содержащаяся в большом количестве в пчелином меде и спелых арбузах. При занятиях физкультурой и спортом возрастает потребность в витаминах, прежде всего в аскорбиновой кислоте, тиамине, рибофлане, ниацине, токофероле. Следует помнить, что в натуральных продуктах (овощи, фрукты) витамины содержатся в виде комплексов и хорошо усваиваются. Зимой и осенью естественных источников витаминов недостаточно, поэтому следует принимать поливитаминные препараты «Ундевит», «Декамевит» и др.

Сбалансированное питание играет важную роль в повышении работоспособности, является залогом крепкого здоровья, отличного настроения, успехов в труде и спорте.

Эффективность физкультурных и закаливающих мероприятий в домашних условиях повышается при использовании дополнительных гигиенических средств, к которым относится искусственная аэроионизация воздуха. При обилии легких отрицательных аэроионов в воздухе облегчается дыхание, нормализуется кровяное давление, стимулируются биологические процессы, улучшается настроение.

Таблица 7. Нормы потребления пищевых веществ и энергии в день в зависимости от интенсивности труда, пола и возраста

Группа интенсивности труда	Возраст, годы	Энергия, ккал	Белки, г — всего	Белки, г — в том числе животные	Жиры, г	Углеводы, г
Работники преимущественно умственного труда (руководители организаций, работники науки, культуры, делопроизводители, диспетчеры и др.)	18—29	2800	91	50	103	378
		2400	78	43	88	324
	30—39	2700	88	48	99	365
		2300	75	41	84	310
	40—59	2550	83	46	93	344
		2200	72	40	81	297
Работники, занятые легким физическим трудом (преподаватели, работники связи и телеграфа, сферы обслуживания, швейной, часовой промышленности и др.)	18—29	3000	90	49	110	412
		2550	77	42	93	351
	30—39	2900	87	48	106	399
		2450	74	41	90	337
	40—59	2750	82	45	101	378
		2350	70	39	86	323
Работники среднего по тяжести труда (станочники, занятые в металло- и деревообработке, текстильщики, шоферы, железнодорожники, водники, полиграфисты, обувщики, врачи-хирурги и др.)	18—29	3200	96	53	117	440
		2700	81	45	99	371
	30—39	3100	93	51	114	426
		2600	78	43	95	358
	40—59	2950	88	48	108	406
		2500	75	41	92	344
Работники тяжелого физического труда (строительные рабочие, металлурги, меха-	18—29	3700	102	56	136	518
		3150	87	48	116	441

Группа интенсивности труда	Возраст, годы	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
			всего	в том числе животные		
низаторы, литейщики, сельскохозяйственные рабочие, работники нефтяной и газовой промышленности и др.)	30—39	3600	99	54	132	504
		3050	84	46	112	427
	40—59	3450	95	52	126	483
		2900	80	44	106	406
Работники особо тяжелого немеханизированного труда (горнорабочие, сталевары, землекопы, грузчики, каменщики, бетонщики, вальщики леса и рабочие по разделке древесины	18—29	4300	118	65	158	602
		—	—	—	—	—
	30—39	4100	113	62	150	574
		—	—	—	—	—
	40—59	3900	107	59	143	546
		—	—	—	—	—
Дети и подростки	1—3	1540	53	37	53	212
	4—6	1970	68	44	68	272
	7—10	2300	79	47	79	315
	11—13	2700	93	56	93	370
		2450	85	51	85	340
	14—17	2900	100	60	100	400
		2600	90	54	90	360
Лица пожилого возраста	60—74	2300	69	38	77	333
		2100	63	35	70	305
	75 и старше	2000	60	33	67	290
		1900	57	31	63	275

Примечания. 1. В верхней строке приведены данные, относящиеся к мужчинам, в нижней — к женщинам. 2. Данные для детей до 10 лет по полу не дифференцированы.

С помощью портативного генератора легких аэроионов отрицательной полярности «Рига» нейтрализуется значительная часть положительных ионов в окружающем пространстве, которые вызывают снижение внимания, головокружение, раздражение слизистой оболочки дыхательных путей и др. Их количество возрастает также в процессе спортивных занятий. Для коррекции аэроионного режима прибор включают 2—4 раза в сутки на 15—30 мин.

Регулярные ингаляции искусственно ионизированного воздуха повышают устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, стимулируют защитные силы организма, ускоряют ход восстановительных процессов после физических нагрузок. Ингаляции проводят ежедневно после тренировочных занятий или в ходе их в течение 10 мин, глубоко вдыхая на расстоянии 50 см от ионизатора, 3 раза в год по 3—4 нед. Можно применять водяные аэроионизаторы типа «Ион», в которых отрицательные ионы образуются при распылении воды. Одновременно они увлажняют воздух.

Для обеспечения оптимальных гигиенических условий при занятиях физкультурой в квартире особое значение имеет борьба с бактериальной загрязненностью воздуха. Для санации воздуха используют ультрафиолетовое облучение помещений с помощью облучателя бактерицидного бытового ОББ-92. Следует избегать прямого воздействия ультрафиолетового излучения, могущего вызвать ожоги слизистых оболочек и кожи, а также гибель комнатных растений. Облучатель подвешивают на высоту 2—2,3 м от пола, направляя излучение на стены и потолок.

Для профилактического облучения членов семьи осенью и зимой, что способствует и повышению работоспособности, можно использовать облучатель ртутно-кварцевый настольный ОКН-11.

Весьма эффективным средством восстановления сил являются бани, методики пользования которыми детально описаны в книге Кафарова К. А., Бирюкова А. А. «Бани и здоровье» (1983), Галицкого А. «Щедрый пар» (1980) и другой литературе.

Тепловые процедуры, подобные финской бане «Сауна», можно принимать и в домашних условиях с помощью теплового воздушного душа ДТВ, выпускаемого отечественной промышленностью. Применение ДТВ благотворно влияет на обмен веществ в организме, способствует уменьшению массы тела, тренирует сердечно-сосудистую систему и аппарат терморегуляции. Принимающий процедуру дышит воздухом

комнатной температуры, что обеспечивает более мягкое воздействие тепла на организм по сравнению с парной и суховоздушной банями. Температура внутри чехла достигает 75°С. Длительность процедуры, температура и частота применения индивидуальны, они зависят от возраста, тренированности, состояния здоровья. Перед применением процедур обязательно проконсультироваться с врачом.

Сначала ДТВ рекомендуется использовать не чаще 1—2 раз в неделю с постепенным увеличением сеанса с 10 до 30 мин. Для очищения кожи, расширения кровеносных сосудов перед процедурой рекомендуется спортивная разминка (бег на месте в течение 3 мин, прыжки, приседания), полезно принять водный теплый душ, обтереть кожу одеколоном для более полного удаления кожного сала, принять настой сухой малины (50 г на стакан горячей воды). После процедуры следует принять горячий водный душ.

Прием ДТВ можно сочетать с массажем, который обычно проводится после процедуры. С этой целью можно пользоваться роликовым массажером, продолжительность массажа 10—12 мин.

Перечисленные гигиенические средства повышают эффективность семейной физкультуры и закаливания. Рекомендуемые устройства просты в обращении, недороги и имеются в продаже в магазинах спортивных и электротоваров. Пользоваться ими нужно в соответствии с инструкцией.

О правильном, умелом использовании гигиенических средств, дополняющих физкультуру и закаливание в семье, будут свидетельствовать крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики

№ 1 (для всех членов семьи)

1. Исходное положение (И.п.) — основная стойка (о.с.), руки к плечам. Руки вверх, потянуться, встать на носки. Повторить 6—8 раз.
2. И.п. — о.с. Ходьба (на месте или в движении) 30—60 с.
3. И.п. — о.с., руки в стороны. Круговые движения руками вперед (с постепенным увеличением амплитуды). То же назад (4—5 раз).
4. И.п. — ноги врозь, руки вверх в «замок». Круговые движения туловищем вправо, влево (4—5 раз).
5. И.п. — лежа на спине, ноги закреплены за опору, руки вверх. Поднять туловище (сесть), наклониться вперед (6—8 раз).
6. И.п. — выпад правой ногой вперед, руки на пояс. Пружинящие приседания. Прыжком поменять положение ног. То же с выпадом левой ногой (4—6 раз).
7. И.п. — о.с. Махом поднять правую согнутую ногу, руками взяться за голень и коленом коснуться груди, то же левой ногой (4—5 раз).
8. И.п. — упор лежа. Мах ногой назад — попеременно правой и левой (4—5 раз).
9. И.п. — о.с., руки в стороны. «Уронить» руки с полунаклоном вперед (6—8 раз).
10. И.п. — о.с. Руки вверх через стороны.

№ 2 (для женщин)

1. Ходьба на внешней стороне стопы (20—30 с).
2. И.п. — о.с. Круговые движения плечами вперед — назад так, чтобы они описывали «восьмерку» (4—6 раз).
3. И.п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Выпрямить руки (8—12 раз).
4. И.п. — лежа на спине, руки в стороны. Поднять прямые ноги. Круговые движения вправо (с постепенным увеличением амплитуды движения). То же влево (3—4 раза).
5. И.п. — стоя на коленях. Сесть вправо. Затем влево (5—6 раз).
6. И.п. — лежа на спине, руки вверх. Резкими движениями бедер повернуться направо (на бок). То же влево (3—4 раза).
7. И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях. Поднять ноги на высоту 10—20 см (6—8 раз).
8. И.п. — то же. Медленно поднимая голову и плечи, опереться на локти. Зафиксировать это положение на 5—10 с и медленно опуститься (4—5 раз).
9. И.п. — стоя спиной к стене на расстоянии 10 см (голова и спина касаются стены, таз на некотором расстоянии). Поднять согнутую правую ногу, придвинув таз к стене (крестец все время касается стены). То же левой ногой (4—6 раз).
10. Бег в медленном темпе 2—3 мин с переходом на ходьбу с дыхательными упражнениями.
11. И.п. — ноги врозь. Дугами через стороны руки вверх. Наклон вперед, руками коснуться носка (6—8 раз).

№ 3 (с малым мячом)

1. Подбрасывать и ловить мяч во время ходьбы или бега (30—60 с).
2. Передавать мяч за спиной из одной руки в другую, в правую и левую стороны (4—6 раз).
3. Подбросить мяч, успеть коснуться пола руками и поймать мяч (6—8 раз).
4. Наклониться вперед, правой рукой положить мяч у пятки с наружной стороны, выпрямиться, повторно наклониться и взять мяч левой рукой (3—4 раза).
5. Сидя, передавать мяч из правой руки в левую под поднятой левой ногой, и наоборот (3—4 раза).
6. Сидя, подбросить мяч, встать и успеть поймать его (6—8 раз).
7. Лежа на животе, подбрасывать и ловить мяч, не касаясь руками пола (6—8 раз).
8. Подбросить мяч одной рукой из-за спины и поймать его другой рукой впереди (3—4 раза).
9. Зажав мяч ступнями, прыжком подбросить его и поймать руками (6—8 раз).
10. Во время ходьбы или бега ударять впереди себя мяч об пол.

№ 4 (со скакалкой)

1. И.п. — скакалка, сложенная вдвое, вверху. С силой отводить руки назад—вперед (10—12 раз).
2. И.п. — то же. «Выкрут» рук назад—вперед. Руки не сгибать. Повторить (6—8 раз).
3. И.п. — скакалка, сложенная вдвое, вверху. Движение туловища по «восьмерке» (4—5 раз).
4. И.п. — то же. Наклоны в сторону (6—8 раз).
5. И.п. — наклониться вперед, скакалка, сложенная вдвое, внизу. Перелезание (6—8 раз).
6. И.п. — стойка ноги врозь, скакалка за головой. Пружинящие наклоны вперед, притягивая скакалкой голову к коленям (6—8 раз).
7. И.п. — стойка ноги врозь на скакалке. Наматывание скакалки на кисти, наклон вперед. Разматывая скакалку, вернуться в и.п. (6—8 раз).
8. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах (20—30 с), затем перейти на ходьбу с дыхательными упражнениями (2—3 мин).

№ 5 (с гимнастической палкой)

1. И.п. — стоя на гимнастической палке, руки на пояс. Перекатывание с пятки на носок и обратно (4—6 раз).
2. И.п. — о.с., палка горизонтально внизу, хватом за концы. Шаг правой ногой вперед, палку вверх. То же левой ногой (6—8 раз).
3. И.п. — о.с, палка горизонтально внизу, хватом за концы. Поворот туловища вправо. Руки дугами вперед—вверх, назад на лопатки. То же влево (3—4 раза).
4. И.п. — о.с., палка горизонтально вверх, хватом за концы. Мах правой ногой вперед, палку вперед. То же левой (3—4 раза).
5. И.п. — о.с., палка горизонтально спереди, хватом за концы. Палку левым концом к правому плечу, правым — вверх. То же к левому плечу (3—4 раза).
6. И.п. — о.с., палка горизонтально внизу, хватом за концы. Равновесие на правой ноге, палку вверх. То же на левой ноге (3—4 раза).
7. И.п. — о.с., палка на лопатках, хватом за концы. Присесть, палку вперед—вверх (8—10 раз).
8. И.п. — стойка ноги врозь, палка горизонтально вверх, хватом на ширине плеч. Наклоны вправо. То же влево (4—6 раз).

9. И.п. — о.с., палка горизонтально внизу, хватом за концы. Наклоняясь вперед, переступить через палку правой и левой ногой (4—6 раз).
10. И.п. — сидя, палка горизонтально вверх, хватом на ширине плеч. Мах двумя ногами вперед, руками коснуться палкой ног (6—8 раз).
11. И.п. — лежа на животе, палка горизонтально вверх, хватом за концы. Прогнуться назад, мах руками вверх (6—8 раз).
12. И.п. — о.с., палка горизонтально внизу, хватом за концы. Прыжки: ноги врозь, палку к груди; ноги вместе, палку вверх; ноги врозь, палку к груди (6—8 раз).
13. Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу и выполнением дыхательных упражнений (2—3 мин).

№ 6 (с гантелями)

1. Ходьба на пятках (1—2 мин).
2. Бег на месте (20—30 с) с переходом на ходьбу с дыхательными упражнениями (1—2 мин).
3. И.п. — стойка ноги врозь, руки к плечам. Наклон назад, руки вверх. Наклон вперед (6—8 раз).
4. И.п. — о.с., руки вверх. Наклон влево, левую ногу в сторону на носок. То же вправо (4—6 раз).
5. И.п. — то же. Круговые движения туловищем вправо, влево (3—4 раза).
6. И.п. — о.с. Мах левой ногой вперед—вверх, руки назад. То же правой ногой (6—8 раз).
7. И.п. — о.с. Руки дугами вверх (прогнуться), левую ногу назад на носок. То же правой (6—8 раз).
8. И.п. — о.с., руки вперед. Присесть, руки опустить (8—12 раз).
9. И.п. — о.с., руки к плечам. Прыжки: ноги врозь (8—12 раз).
10. Ходьба (без гантелей) с выполнением дыхательных упражнений (1—2 мин).

№ 7 (упражнения в движении)

1. Поочередные круги руками вперед на каждый шаг (12—16 раз).
2. Ходьба на носках с полуприседаниями, руки вверх (2—3 мин).
3. Отведение назад на каждый шаг поднятых вверх и соединенных в замок рук (12—16 раз).
4. Имитация движений рук боксера (2—3 мин).
5. Из и.п. руки за голову, наклоны вперед с поворотом туловища на каждый шаг вправо, влево (6—8 раз).
6. Ходьба в приседе («утиный шаг») (1—2 мин).
7. Подскоки в приседе (8—12 раз).
8. Скрестный шаг с поворотом бедер (1—2 мин).
9. Из исходного положения руки вверх в «замок», наклоны туловища в стороны (6—8 раз).
10. Подскоки на правой ноге, то же на левой (8—12 раз).
11. Поднимать правую согнутую ногу коленом к груди, то же левой (12—16 раз).
12. Ходьба выпадами с круговыми движениями рук в обратном направлении (1—2 мин).

№ 8 (с партнером)

1. И.п. — стойка ноги врозь, лицом друг к другу, руки на плечи («качели»). Наклоны туловища вперед (6—8 раз).
2. И.п. — то же. Поворот туловища вправо (ноги не сгибать). То же влево (3—4 раза).
3. И.п. — стоя лицом друг к другу, ноги врозь, правая (левая) впереди, упереться ладонями. Поочередно с силой сгибать и разгибать руки, преодолевая сопротивление партнера (1—2 мин).

4. И.п. — стойка ноги врозь, лицом друг к другу, руки на плечи. Один раз сделать «качели», затем, отпуская руки, расслабленно «бросить» их между ног (6—8 раз).
5. И.п. — стоя лицом друг к другу, взяться за руки. Повернуться, не отпуская рук партнера, вправо, влево (3—4 раза).
6. И.п. — стоя спиной друг к другу, руки вверх. «А» медленно тянет «Б» вперед и вверх к себе на спину и слегка наклоняется вперед, ноги «Б» повисают свободно (4—6 раз каждый из партнеров).
7. И.п. — стоя спиной друг к другу, взявшись под руки. Наклоны вперед до горизонтального положения. Верхний партнер поднимает ноги почти вертикально (4—6 раз каждый из партнеров).
8. И.п. — стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, взявшись под руки. Глубокие пружинящие приседания. Спины плотно прижаты, ноги на всей ступне (8—12 раз).
9. И.п. — стоя спиной друг к другу, руки вверх. Выпад правой ногой вперед, прогнуться назад. То же левой (4—6 раз).
10. И.п. — стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. Выбрасывать вперед и в сторону одноименную ногу (1—2 мин).

№ 9 (для всех членов семьи)

1. Ходьба. И.п. — руки в стороны. Мах правой (левой) рукой вперед, хлопок под ногой (1—2 мин).
2. Бег на месте (высоко поднимая бедра) с переходом на ходьбу с дыхательными упражнениями (1—2 мин).
3. И.п. — руки в стороны, ноги врозь. Наклоны вперед, кисти на предплечьях (6—8 раз).
4. И.п. — ноги врозь. Наклоняясь назад, сгибая ноги в коленях, коснуться кистями пяток (5—6 раз).
5. И.п. — ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища влево, вправо (6—8 раз).
6. И.п. — о.с. Маховые движения попеременно правой и левой рукой в сторону (6—8 раз).
7. И.п. — о.с. Выпад вперед попеременно правой и левой ногой. Руки вверх, прогнуться (6—8 раз).
8. И.п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре (8—12 раз).
9. И.п. — упор присев. Прыжок вверх, подняв руки, прогнуться (5—6 раз).
10. Ходьба с дыхательными упражнениями (2 мин).

№ 10 (для женщин)

1. Ходьба на носках (20—30 с).
2. И.п. — о.с. Подняв плечи (как можно выше), отвести их назад, опустить (6—8 раз).
3. И.п. — упор лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, приподниматься (8—10 раз).
4. И.п. — сидя с упором сзади на локтях. Поднять прямые ноги, опустить вправо (как можно дальше). То же влево (4—5 раз).
5. И.п. — ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вперед, касаясь носка левой ноги, пола между ног, носка правой ноги (5—6 раз).
6. И.п. — лежа на спине, руки в стороны. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к животу. Опустить ноги вправо. То же влево (4—5 раз).
7. И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное поднимание и опускание ног — «ножницы» (10—20 с).
8. И.п. — лежа на спине, ноги врозь, согнуты в коленях. Поднять таз (крестец прижат к полу), оставаться в таком положении в течение 5 с (3—4 раза).

9. И.п. — о.с., руки лежат на спинке стула. Приподняться на носках и медленно опуститься (6—8 раз).
10. Медленный бег с переходом на ходьбу с дыхательными упражнениями (2—3 мин).

№ 11 (с большим мячом)

1. Ходьба на месте или в движении (25—30 с).
2. И.п. — мяч в руках. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши, поймать мяч обеими руками (8—10 раз).
3. И.п. — ноги врозь, мяч в руках. Наклониться назад, затем вперед, мяч пронести между ног (5—6 раз).
4. И.п. — мяч в поднятых руках. Наклоны туловища вправо, влево (4—6 раз).
5. И.п. — мяч в руках. Присесть, поднять руки с мячом вверх, посмотреть на мяч (6—8 раз).
6. И.п. — мяч в руках. Бросить мяч вверх, после отскока поймать его обеими руками (8—10 раз).
7. И.п. — мяч в поднятых руках. Мах левой ногой вперед, руки вперед. То же правой ногой (5—6 раз).
8. И.п. — о.с., мяч на полу около носков ног. Перепрыгивать через мяч вправо, влево, вперед, назад (5—6 раз).
9. Ходьба с дыхательными упражнениями (25—30 с).

№ 12 (на гимнастической стенке)

1. И.п. — стоя спиной вплотную к гимнастической стенке, руками взяться за рейку на уровне головы. Выпрямляя руки, прогнуться назад (6—8 раз).
2. И.п. — стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага, наклониться вперед, руками взяться за рейку на уровне пояса. Пружинящие наклоны вперед с постепенным переходом рук на нижерасположенные рейки (3—4 раза).
3. И.п. — стоя вплотную правым боком к гимнастической стенке, правой рукой взяться за рейку на уровне пояса, а левой — за рейку над головой. Наклоны туловища влево. Затем, встав к стенке левым боком, вправо (6—8 раз).
4. И.п. — стоя на 3-й рейке снизу, ноги врозь, лицом к гимнастической стенке, руками взяться за рейку на уровне пояса. Опустить таз вниз, не сгибая рук, ног (6—8 раз).
5. И.п. — стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага, правую (прямую) ногу поставить на рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, руками коснуться носка правой выпрямленной ноги. То же к левой ноге (4—6 раз).
6. И.п. — то же. Наклониться вперед, руками коснуться носка левой выпрямленной ноги (стоящей на гимнастической стенке). То же к правой ноге (4—6 раз).
7. И.п. — стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага, руками взяться за рейку на уровне плеч. Падая вперед на стенку, согнуть руки (8—12 раз).
8. И.п. — стоя спиной вплотную к гимнастической стенке, руками взяться за рейку на уровне пояса. Присесть (8—10 раз).
9. И.п. — стоя на носках на первой рейке лицом к гимнастической стенке, руками взяться за рейку на уровне плеч. Приподняться на носках (8—12 раз).
10. И.п. — стоя лицом к гимнастической стенке, правую ногу (согнутую в колене) поставить на 3—4-ю рейку, руками взяться за рейку на уровне плеч. Прыжком вверх поменять положение ног (8—12 раз).
11. Ходьба с дыхательными упражнениями (1—2 мин).

№ 13 (*на гимнастической скамейке*)

1. И.п. — сидя на скамейке поперек, ноги согнуты в коленях, руки к плечам. Поднять руки вверх, назад, прогнуться (6—8 раз).
2. И.п. — сидя на скамейке поперек, ноги согнуты в коленях, руки за голову. Поворачивать туловище вправо, влево (3—4 раза).
3. И.п. — упор сидя сзади. Согнуть колени и коснуться ими груди (6—8 раз).
4. И.п. — упор лежа на бедрах. Поднять рывком правую руку вверх, назад. То же левой рукой (3—4 раза).
5. И.п. — стоя лицом к скамейке на расстоянии шага, левой ногой упираться в скамейку, руки в стороны. Согнуть левую ногу, руки опереть на колено. То же правой ногой (4—5 раз).
6. И.п. — стоя левым боком к скамейке, положить левую ногу на скамейку, руки на поясе. Наклониться к левой ноге, затем к правой (4 раза).
7. И.п. — упор присев, руки на скамейке. Правую ногу поднять назад, прогнуться. То же левой ногой (4—6 раз).
8. И.п. — упор лежа, руки на скамейке. Передвигаться влево и вправо приставными шагами (2—3 раза).
9. И.п. — сидя на скамейке, упираясь ногами, руки на поясе. Повернуть туловище вправо, руками коснуться пола. То же влево (4—6 раз).
10. Бег в медленном темпе или ходьба (2—3 мин).

№ 14 (*с гантелями*)

1. И.п. — о.с., руки к плечам. Круговые движения руками вперед с постепенным увеличением амплитуды, руки не разгибать. То же назад (3—4 раза).
2. И.п. — ноги врозь. Присесть на всей ступне, руки вытянуть вперед (8—12 раз).
3. И.п. — ноги врозь, руки к плечам. Поворачивать туловище вправо, влево (4—6 раз).
4. И.п. — о.с., руки вперед. Скрестить руки: правую над левой, затем наоборот (6—8 раз).
5. И.п. — лежа на животе, руки в стороны. Прогнуться, оторвав руки от пола (6—8 раз).
6. И.п. — о.с., правая рука вытянута вперед. Поворачивать руку по часовой и против часовой стрелки до утомления. То же левой рукой (2 раза).
7. И.п. — согнув правую ногу, выдвинуть ее вперед, положив на бедро гантели и удерживая их руками. Подниматься и опускаться на бедро. То же левой ногой (8—10 раз).
8. И.п. — о.с. Согнуть руки локтями наружу, подтянув кисти к плечам (8—10 раз).
9. И.п. — руки за голову, локти кверху. Поднять руки вверх (8—12 раз).
10. И.п. — о.с. Подскоки на одной, двух ногах (до 1 мин).
11. Ходьба (без гантелей) с выполнением дыхательных упражнений (1—2 мин).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Начальная ступень ГТО — «К стартам готов» (для мальчиков и девочек 7—9 лет). Упражнения и нормы

Виды упражнений	На серебряный значок	На золотой значок
1. Кросс без учета времени (м)	300	500
2. Ходьба на лыжах (км)	1	2
3. Плавание любым способом (м)	12	25

I ступень ГТО — «Смелые и ловкие» (для мальчиков и девочек 10—13 лет). Упражнения и нормы

Виды упражнений	Мальчики				Девочки			
	10—11 лет		12—13 лет		10—11 лет		12—13 лет	
	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
1. Кросс без учета времени (м)	500	1000	1000	1500	300	500	500	1000
2. Бег на лыжах								
1 км (мин, с)	8.00	7.30	—	—	8.30	8.00	—	—
2 км (мин, с)	—	—	14.00	13.00	—	—	16.30	15.30
3. Плавание								
без учета времени (м)	25	—	50	—	25	—	50	—
50 м (мин, с)	—	1.20	—	1.05	—	1.30	—	1.15
4. Подтягивание на перекладине (количество раз)	3	5	5	7	—	—	—	—
5. Туристский поход	—	5—6 км	—	Выполнить требования на значок «Юный турист»	—	5—6 км	—	Выполнить требования на значок «Юный турист»

II ступень ГТО — «Спортивная смена» (для подростков 14—15 лет). Упражнения и нормы

Виды упражнений	Мальчики		Девочки	
	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
1. Кросс 300 м (мин, с)	—	—	1.00	0.55
500 м (мин, с)	1.45	1.30	—	—
2. Бег на простых коньках 300 м (мин, с)	0.58	0.50	1.05	1.00
3. Лыжные гонки 2 км (мин)	—	—	15	14
3 км (мин, с)	17.30	16.30	—	—
4. Плавание без учета времени (м)	100	—	50	—
50 м (мин, с)	—	0.50	—	1.00
5. Подтягивание на перекладине (количество раз)	6	8	—	—
Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (количество раз)	—	—	8	10
6. Туристский поход (км)	12	16	12	16

III ступень ГТО — «Сила и мужество» (для юношей и девушек 16—18 лет). Упражнения и нормы

Виды упражнений	Юноши		Девушки	
	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
1. Кросс 500 м (мин, с)	—	—	2.00	1.50
1000 м (мин, с)	3.30	3.20	—	—
2. Бег на простых коньках 500 м (мин, с)	1.25	1.15	1.30	1.20
3. Лыжные гонки				
3 км (мин)	—	—	20	18
5 км (мин)	27	25	—	—
4. Плавание без учета времени (м)	200	—	100	—
100 м (мин, с)	—	1.45	—	2.00
5. Подтягивание на перекладине (количество раз)	8	12	—	—
Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (количество раз)	—	—	10	12
6. Туристский поход с проверкой туристских навыков	1 поход в 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход в 25 км или 2 похода по 15 км	1 поход в 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход в 25 км или 2 похода по 15 км

IV ступень ГТО — «Физическое совершенство» (для мужчин 19—39 лет и женщин 19—34 лет). Упражнения и нормы

Виды упражнений	Мужчины				Женщины			
	19—28 лет		29—39 лет		19—28 лет		29—34 года	
	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
1. Кросс 500 м (мин, с)	—	—	—	—	2.00	1.45	2.10	2.00
1000 м (мин, с)	3.20	3.10	3.45	3.30	4.30	4.10	5.00	4.30
2. Лыжные гонки 3 км (мин)	—	—	—	—	19	17	21	19
5 км (мин)	25	24	30	26	35	33	38	35
3. Плавание без учета времени (м)	200	—	150	—	150	—	100	—
100 м (мин, с)	—	1.50	—	2.05	—	2.00	—	2.20
4. Подтягивание на перекладине (количество раз)								
вес до 70 кг	9	13	6	9	—	—	—	—
вес 70 кг и больше	7	11	4	7	—	—	—	—
Поднимание и опускание туловища (количество раз)	—	—	—	—	40	50	30	40
5. Туристский поход с проверкой туристских навыков	1 поход в 25 км или 2 похода по 15 км	1 поход в 30 км или 2 похода по 20 км	1 поход в 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход в 25 км или 2 похода по 15 км	То же, что и у мужчин			

V ступень ГТО — «Бодрость и здоровье» (для мужчин 40—60 лет и женщин 35—55 лет). Упражнения и нормы

Виды упражнений	Мужчины		Женщины	
	40—49 лет	50—60 лет	35—44 года	45—55 лет
1. Кросс 300 м (мин, с)	—	—	1.25	—
800 м (мин, с)	3,15	—	—	—
Легкий бег (мин)	20	15	10	8
2. Ходьба на лыжах				
2 км (мин)	—	—	18	Без учета времени
5 км (мин)	35	Без учета времени	—	—
3. Плавание без учета времени (м)	100	50	100	50
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (количество раз)	10	8	6	4
5. Туристский поход (км)	20	10	20	10

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Семейный дневник занятий физкультурой и спортом

Месяц

Недели	Члены семьи	Дни недели						
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
1	Папа							
	Мама							
	Сын							
	Дочь							
	Дедушка							
	Бабушка							
2								
3								
4								

Примечание. В дневник заносится время (в часах, минутах), затраченное на занятия физкультурой каждым членом семьи.

СОДЕРЖАНИЕ

МН-88

СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ ПОЛИЕВСКИЙ
ЕВГЕНИЙ ПЕТРОВИЧ ГУК

Физкультура и закаливание в семье

Зав. редакцией *И. В. Туманова*
Редактор *Н. А. Федорова*
Оформление художника *В. А. Григоревской*
Художественный редактор *О. А. Четверикова*
Технический редактор *Н. М. Бычкова*
Корректор *Л. Г. Воронина*

ИБ № 3480

Сдано в набор 3.11.83. Подписано к печати 19.04.84. Т-02510. Формат бумаги 84 × 108 / 32. Бумага офс. № 2. Гарнитура плентин. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,20. Усл. кр.-отт. 8,80. Уч.-изд. л. 4,88. Тираж 400 000 (1—200 000) экз. Заказ № 725. Цена 15 к.
Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Медицина»
103062 Москва, Петроверигский пер., 6/8.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97

15 коп.

